

COMMUNIQUÉ

DE PRESSE DÉPARTEMENTAL

Tarbes, novembre 2020

[#MoisSansTabac](#) [#sante](#) [#tabac](#)

5^{ÈME} ÉDITION DE [#MoisSansTabac](#) : EN NOVEMBRE DANS LES HAUTES- PYRENEES, ON ARRÊTE ENSEMBLE !

Santé publique France, en partenariat avec le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Assurance Maladie, lance la 5^{ème} édition de [#MoisSansTabac](#). Les éditions précédentes ont comptabilisé **784 000 inscriptions à ce grand défi collectif, dont 75 000 en Occitanie**. Devenue incontournable, cette opération accompagne toutes les personnes qui souhaitent arrêter de fumer. Ce rendez-vous annuel débute **dès le mois d'octobre** pour les fumeurs, invités à s'inscrire via la plateforme dédiée [Tabac info service](#) et à se préparer avant de se lancer dans le défi de l'arrêt du tabac. Puis **tout au long du mois de novembre**, [Tabac info service](#) encourage et soutient quotidiennement les participants pour qu'ils restent motivés. Sous le pilotage de l'ARS, cette campagne est coordonnée en Occitanie par Epidaure, le département Prévention de l'Institut du cancer de Montpellier (ICM), ambassadeur historique de l'opération. Elle est déployée sur l'ensemble des départements en partenariat avec l'Instance Régionale d'Education et Promotion de la Santé (IREPS) Occitanie.

**L'objectif de [#MoisSansTabac](#) est
d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant un mois :
un arrêt de 30 jours multiplie par 5 leurs chances
d'arrêter de fumer définitivement.**

Un mouvement positif à fort engagement

La 5^{ème} édition de [#MoisSansTabac](#) met à l'honneur ses anciens participants devenus ex-fumeurs afin de favoriser le partage d'expériences. A travers des témoignages, des portraits, des anecdotes, chacun sera en mesure de se retrouver et se projeter dans les différentes étapes du sevrage puis dans une vie sans tabac. Santé publique France, malgré la crise sanitaire et l'impossibilité d'organiser des événements rassemblant du public, renforce son dispositif et lance son nouveau programme d'accompagnement : "Programme 40 jours". Véritable outil de coaching, il est composé de deux phases :

10 jours de préparation et 30 jours de défi. Santé publique France propose chaque jour des conseils, activités, challenges pour accompagner les participants. Disponible dans le kit [#MoisSansTabac](#), sur les réseaux sociaux, ou par mail, le public recevra quotidiennement son boost de motivation.



La lutte contre le tabagisme est une priorité de santé publique

Le tabac pèse lourdement sur la santé des Français. Première cause de mortalité évitable, **le tabac est responsable dans notre pays de près d'un décès sur huit**. La stratégie nationale de santé et le plan Priorité Prévention font de la lutte contre le tabac une priorité de santé publique de premier plan. **L'Occitanie est l'une des régions les plus concernées avec 1 200 000 fumeurs quotidiens**. Plus de la moitié des fumeurs déclarent vouloir arrêter de fumer... Le dispositif [#MoisSansTabac](#) est fait pour eux.

Des initiatives sur tout le territoire pour soutenir les participants

Pour inciter les fumeurs à faire partie de l'aventure [#MoisSansTabac](#) et les accompagner efficacement, Santé publique France et l'Assurance Maladie soutiennent de nombreuses actions de terrain menées par les professionnels de santé et les associations sur tout le territoire français. Ce

dispositif permet aux fumeurs et à leur entourage de s'informer et d'échanger avec des professionnels de la prévention. En partenariat avec l'IREPS Occitanie, les caisses d'assurance maladie accompagnent le déploiement d'actions de proximité, de sensibilisation et d'accompagnement à l'arrêt du tabac, dans le cadre de #MoisSansTabac. Cette année, **l'Assurance Maladie finance 57 actions dans la région Occitanie.**

Une édition 2020 adaptée à la situation sanitaire

En raison de la situation sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, des restrictions ont été instaurées. Les événements grand public, tels que les Villages #MoisSansTabac, ne sont pas organisés cette année. En revanche, Santé publique France et les partenaires de #MoisSansTabac programment **une multitude d'actions dématérialisées** pour informer et mobiliser un maximum de participants. De nombreux partenaires de l'opération sont actifs sur les réseaux sociaux, et proposent des espaces de partage et de discussion en ligne entre les fumeurs et les professionnels formés en tabacologie.

Certaines actions de prévention et de sensibilisation, telles que les consultations, sont toutefois maintenues dans le **strict respect des gestes barrières**. L'implication de tous les acteurs nationaux, régionaux et locaux dans cette opération est déterminante de son succès et permet d'amplifier le phénomène d'adhésion à une dynamique de groupe.

Ça se passe dans les Hautes-Pyrénées :

- **Emissions de radio sur Radio Fréquence Luz et radio Pais**
- **Consultations tabacologiques gratuites, sur rendez-vous :**
 - **CPAM de Tarbes : consultations diététiques et tabacologiques au 05 62 51 75 71 (à contacter le matin)**
 - **ASALEE :**
 - **Pouyastruc, Villecomtal : 06 40 81 35 83**
 - **Lourdes : 06 22 30 68 40**
 - **Maubourguet :**
 - **ANPAA 65 : 05 62 93 73 82**