

**DOSSIER
DE PRESSE**

MOI(S) SANS TABAC

L'ARS Bretagne et ses partenaires institutionnels se mobilisent et participent au grand défi collectif

***700 000 bretons fument quotidiennement
et près de 67% d'entre eux ont envie d'arrêter de fumer
Moi(s) sans tabac va les y aider***

Rennes, le 19 octobre 2016

CONTACT PRESSE

ARS Bretagne : Elisabeth LAGADEC-FETHADDINE, responsable communication,
02 22 06 72 28 – elisabeth.lagadec-fethaddine@ars.sante.fr

« Moi(s) sans tabac »

L'ARS Bretagne et ses partenaires institutionnels* se mobilisent et participent au grand défi collectif

Le tabac continue à tuer chaque année en France 73 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable. Marisol TOURAINE, ministre des Affaires sociales et de la Santé, et Santé publique France en partenariat avec l'Assurance Maladie lancent une opération inédite en France : « Moi(s) sans tabac ». Du 1^{er} au 30 novembre 2016, les fumeurs seront invités à arrêter le tabac et les non-fumeurs à les encourager.

Parce que les bretons sont particulièrement concernés – ils sont 700 000 à fumer quotidiennement**, l'ARS Bretagne et ses partenaires institutionnels se mobilisent pour le plus grand défi de santé publique jamais organisé en France.

Parce que les bretons sont très nombreux à souhaiter arrêter de fumer - près de 67% des fumeurs quotidiens** ont déclaré cette intention - l'ARS Bretagne et ses partenaires institutionnels organisent de nombreuses actions de sensibilisation et de soutien dès octobre pour inciter toute la région à rejoindre le mouvement « Moi(s) sans tabac ».

➤ Un mois sans fumer c'est 5 fois plus de chance d'arrêter

« Moi(s) sans tabac » s'inspire de « Stoptober », une campagne d'aide à l'arrêt du tabac, mise en place en Angleterre par Public Health England en 2012, et qui a permis, dès la première année, d'augmenter les tentatives d'arrêt du tabac de 50% en octobre.

L'opération « Moi(s) sans tabac » s'appuie sur des messages positifs autour des avantages de l'arrêt du tabac, dans un esprit collectif. Il s'agit, pour les fumeurs, de relever le défi collectif d'un mois sans tabac, en bénéficiant de soutien et d'encouragement de tous pour rester motivés. Car, après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a cinq fois plus de chances d'arrêter définitivement.

Un défi collectif parce qu'une démarche d'arrêt de groupe (famille, amis, collègues) améliore réellement les chances d'arrêter (de 34 à 67%)

➤ Le Moi(s) sans tabac comment ça marche ?

Une inscription via Tabac info service

Le site internet www.tabac-info-service.fr, sera le point d'entrée de cette opération. Les fumeurs souhaitant participer à l'opération pourront s'y inscrire. Ils auront alors accès à l'aide nécessaire pour tenir les 30 jours.

L'entourage souhaitant soutenir un proche y trouvera de nombreuses ressources pour devenir un supporter de choc.



Un contact avec son professionnel de santé

Des solutions efficaces existent pour aider le fumeur à arrêter sa consommation. En premier lieu, la consultation de médecin généralistes ou le recours à une consultation spécialisée (tabacologie, addictologie) si besoin.

Des outils pour accompagner les participants tout au long de leur Moi(s) sans tabac

Pour accompagner les fumeurs tout au long du Moi(s) sans tabac, trois outils sont mis à disposition gratuitement : l'appli Tabac info service, la ligne téléphonique 3989 et le kit « Moi(s) sans tabac ».

L'APPLI TABAC INFO SERVICE

La Caisse Nationale d'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés (CNAMTS) et Santé publique France, avec l'appui de la Société francophone de tabacologie, ont conçu une nouvelle version de l'application Tabac info service.

*L'Assurance maladie Bretagne, la Mutualité Française Bretagne, la Carsat Bretagne, le Conseil Régional et la préfecture d'Ille-et-Vilaine, les MSA portes de Bretagne et Armorique, les établissements de santé....

** Baromètre Santé 2014 : étude menée sur un échantillon représentatif de la population âgé de 15 à 75 ans

Celle-ci a été entièrement repensée pour privilégier une nouvelle formule de coaching qui repose sur une approche encore plus personnalisée et focalisée sur les besoins de l'utilisateur. Désormais, un ensemble de modules lui est proposé en fonction de ses motivations, de sa dépendance, de sa situation vis-à-vis du tabac.

Les différentes activités proposées sont systématiquement accompagnées d'un envoi de notifications qui accompagnent, conseillent et soutiennent l'utilisateur dans sa démarche.

Parallèlement, Tabac info service met en place pendant toute la durée de l'opération un **accompagnement spécifique** à destination des participants. Les personnes inscrites retrouveront chaque jour dans leur boîte mail et sur le site, un message de soutien.

LE 3989

Comme toujours, les tabacologues du 3989 seront à disposition des fumeurs souhaitant tenter leur chance.

Le 3989 est un dispositif d'information et d'aide à l'arrêt qui répond à toutes les questions sur le tabagisme et le sevrage. En plus de toutes les informations nécessaires sur le sujet, il propose un accompagnement personnalisé gratuit, réalisé par des tabacologues. Ce service est accessible du lundi au samedi, de 8 heures à 20 heures (service gratuit plus coût de l'appel).

LE KIT MOI(S) SANS TABAC

C'est la boîte à outils pour arrêter « en autonomie » :



- **Le guide** « Je me prépare » pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer.
- « **L'agenda**, 30 jours pour arrêter de fumer » dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette.
- **Le dépliant** « Le stress ne passera pas par moi » permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration ;
- **Le sticker** « Je retrouve la forme, pas les formes », à coller sur le frigo pour garder la ligne pendant et après l'arrêt ;
- **Un disque pour calculer les économies** réalisées en fonction de sa consommation quotidienne ;
- **Un badge** Moi(s) Sans Tabac pour afficher sa motivation.

COMMENT OBTENIR LA BOITE A OUTILS ?

- En la commandant via Tabac Info Service www.tabac-info-service.fr
- En la demandant à son pharmacien.

En complément, participants et supporters pourront se retrouver sur la **page Facebook Tabac info service, spécialement créée pour l'événement**, afin de partager leur expérience et trouver du soutien.

➤ **Octobre : rejoindre le mouvement Moi(s) sans tabac en Bretagne**

Pendant tout le mois d'octobre, l'ARS Bretagne et ses partenaires institutionnels et professionnels (organismes de sécurité sociale, de protection sociale, services de l'Etat, universités, milieux associatifs, structures de soins...) avec le soutien de son ambassadrice « moi(s) sans tabac » rattachée à la structure de l'ANPAA, mettent en place de nombreuses actions pour sensibiliser les fumeurs à l'arrêt du tabac, les inciter à participer à l'opération « Moi(s) sans tabac » puis les aider à préparer au mieux leur arrêt.

Ils mobilisent tous leurs moyens et outils pour relayer le mois sans tabac auprès de leur public : événementiels, réseaux d'accueil, journaux aux professionnels de santé, magazine, sites internet, réseaux sociaux, partenariats presse, radio... Une mobilisation collective qui poursuit le même objectif de santé publique : diminuer la consommation de tabac en Bretagne.

**Quelques
exemples
d'actions de
sensibilisation
en Bretagne**

Des événements grand public

- **Stand d'information mois sans tabac le mardi 18 octobre (matin) au CHU de Rennes (site de Ponchaillou et Hôpital sud).**
- **Stand d'information mois sans tabac le mardi 18 octobre au CH de Saint Malo de Rennes, de 11 h à 17h30 dans le hall.**
- **Stand d'information mois sans tabac à partir du mardi 11 octobre au CRIJ de Rennes du mardi au jeudi de 14h à 18h et les vendredis de 14h à 16h**
- **Stand d'information mois sans tabac les vendredi 21 et samedi 22 octobre à Brest au centre commercial IROISE, de 9h30 à 19 heures.** Des professionnels (tabacologue, nutritionniste...) seront présents pour informer sur le mois sans tabac, sur les dispositifs d'arrêt du tabac. Des animations ludiques et gratuites seront également proposées.
- **Stand d'information mois sans tabac les vendredi 28 et samedi 29 octobre à Rennes au centre commercial Saint Grégoire le Centre, 9h30 à 19 heures.** Des professionnels (tabacologue, nutritionniste...) seront présents pour informer sur le mois sans tabac, sur les dispositifs d'arrêt du tabac. Des animations ludiques et gratuites seront également proposées.
- **Participation de l'établissement Guillaume Régnier de Rennes au « marathon vert » le dimanche 23 octobre :** 6 équipes de 5 personnes faisant partie de l'hôpital (personnels soignants (22) et patients hospitalisés (8)) vont courir en relais le marathon. Un stand d'information sera mis en place sur le trajet de la course, devant l'hôpital, avec la présence de patients pour soutenir les équipes.
- **Stand d'information mois sans tabac à la polyclinique Saint Laurent de Rennes, les mardis 25 octobre, 8 novembre et 22 novembre de 16 h à 19 h et le mercredi 2 novembre de 10 h à 14 h dans le hall principal de la clinique.**
- **Emission « Les experts » sur France Bleu Armorique, le mercredi 26 octobre de 9h08 à 9h40 en présence du Docteur Bournonville du CHU de Rennes et de Jacques le Houezec, spécialiste de la cigarette électronique.**
- **Conférence « jeudi de la santé » le 3 novembre à 18h30, dans les locaux de Carrefour 18 à Rennes avec l'intervention d'un professionnel de la polyclinique de Saint Laurent.**

➤ **Novembre : arrêter tous ensemble et soutenir les bretons**

Tout au long du mois de novembre, en parallèle de la communication nationale, l'ARS Bretagne et ses partenaires déploient un dispositif de soutien à travers des manifestations individuelles ou collectives. L'objectif est de soutenir tous les Bretons participant à l'opération, leur prodiguer conseils et encouragements et de les accompagner jusqu'au succès.

Quelques exemples d'actions de soutien en Bretagne

- **Les matinées de débats et activités mois sans tabac – santé en pays de Redon (salle le Canut) le 4 novembre de 9h à 12h30**
- **Dans le cadre du semi marathon Saint Pol de Léon/Morlaix, stand d'information le 5 novembre de 10h à 18h, veille de la course, à l'occasion des retraits des dossards**
- **Stand d'information mois sans tabac le mercredi 9 novembre au CH de Lorient à 14h**
- **Conférence mois sans tabac le mercredi 9 novembre à l'Université de Bretagne sud, à Lorient à 19h**
- **Collecte de mégot à Rennes par 40 jeunes Service civique, de la place sainte Anne à République le 4 novembre de 12h à 14h**
- **Stand d'information mois sans tabac le mercredi 9 novembre au centre commercial Leclerc de Vannes**
- **Ateliers collectifs gérer son stress quand on fume, accueil Prévention santé de la CPAM - Saint Briec, 10 novembre et 17 novembre 11h (sur inscription au 3646)**
- **Atelier collectif équilibrer ses repas quand on fume, Accueil Prévention santé de la CPAM - Saint Briec, 9 novembre à 14h - 16 novembre à 10h - 23 novembre à 14h - 30 novembre à 9h (gratuit sur inscription au 3646)**
- **Motivation au sevrage et aide à l'arrêt avec la Ligue contre le cancer, accueil Prévention santé de la CPAM - Saint Briec, le 15 novembre de 10h à 13h et de 14h à 16h30**
- **Flashmob de soutien Moi(s) sans tabac, Centre ville, place de la Liberté - Brest, 23 novembre à 14h**
- **Rando Santé Moi(s) sans Tabac, Centre de soins en addictologie – Quimper, 17 novembre de 14h30 à 16h30**
- **Groupe d'échange et de soutien, Centre de soins en addictologie – Quimper, chaque jeudi de novembre de 17h à 19h**
- **Actions de sevrage organisées par le CHRU de BREST auprès des demandeurs d'emploi : PÔLE EMPLOI MARINE/BREST - Le Lundi de 9h à 11h30 ; PÔLE EMPLOI IROISE/BREST - Le Mardi de 9h à 11h30 ; PÔLE EMPLOI EUROPE/BREST - Le Jeudi de 9h à 11h30**
- **Actions de sevrage organisées par le CHRU de BREST auprès des étudiants des professions paramédicales : Jeudi 10 novembre – de 12h30 à 15h30 ; Jeudi 17 novembre – de 12h30 à 15h30 ; Jeudi 24 novembre – de 12h30 à 15h30 ; Mercredi 30 novembre – de 12h30 à 15h30**
- **Actions de Sevrage / Activité physique et diététique pour les Fumeurs en situation de précarité (Fédéthé)**

Le moi(s) sans tabac en pratique

Pour s'inscrire au défi collectif mois sans tabac et recevoir le kit d'arrêt du tabac, rendez-vous sur www.tabac-info-service.fr

Pour connaître toutes les actions organisées en Bretagne, rendez-vous sur la page dédiée au « mois sans tabac » sur www.ars.bretagne.sante.fr

➤ Le tabac en Bretagne en chiffres

Les indicateurs relatifs à la consommation de tabac et à l'usage de la cigarette électroniques qui sont présentés sont issus du Baromètre santé 2014. Ils portent sur une population de 15-75 ans.

700 000 bretons fument quotidiennement

Le tabagisme quotidien correspond au fait de déclarer fumer du tabac tous les jours ou à la déclaration d'une quantité de cigarettes, cigares, cigarillos, pipes par jour

En France métropolitaine, les prévalences régionales du tabagisme quotidien varient de 23,6% pour l'Île de France à 31,3 % pour le Grand Est. **Avec 29,1% de taux de prévalence, la Bretagne se situe en 5^e position** (+ 1 par rapport à la moyenne nationale 28,1). En Bretagne 37% des jeunes de 17 ans fument quotidiennement (32% en France, le tabagisme des filles est désormais plus important).

Le tabac est un des plus importants facteurs d'inégalités sociales de mortalité, favoriser l'accès au sevrage tabagique permet de diminuer ces inégalités.

8% des bretons vapotent

Concernant l'usage de la cigarette électronique en France métropolitaine, les prévalences s'échelonnent de 4,1% dans les pays de Loire à **8% en Bretagne (prévalence la plus forte)**, la moyenne France métropolitaine étant de 5,9%.

Avec une prévalence qui se situe dans la moyenne pour le tabagisme quotidien et une prévalence la plus forte pour le vapotage, **la Bretagne se distingue par une plus grande fréquence de l'envie d'arrêter de fumer parmi les fumeurs quotidiens par rapport au reste de la France**. Sur les tentatives d'arrêt, aucune région ne se détache significativement.

Autre particularité bretonne : la cartographie de l'offre de tabac et de cigarettes électroniques (nombre de bureaux de tabac et nombre de boutique de cigarette électronique rapporté au nombre d'habitants) montre que **la Bretagne fait partie des régions le mieux pourvues en bureaux de tabac ainsi qu'en boutiques spécialisées en cigarettes électroniques**.

Près de 67% des fumeurs quotidiens de la région Bretagne ont envie d'arrêter de fumer

Avec la région Provence-Alpes-Côtes d'Azur, **la Bretagne est associée à une plus grande fréquence de l'envie d'arrêter de fumer parmi les fumeurs quotidiens par rapport au reste de la France**.