

Communiqué de presse
Rennes, le 6 novembre 2020

#MoisSansTabac : Le défi commence maintenant en Bretagne !

Dimanche 1^{er} novembre a donné le coup d'envoi de la 5^e édition de #MoisSansTabac. Dans le contexte particulier lié à la COVID-19, l'opération 2020, déclinée en région, évolue pour s'adapter aux nouvelles mesures et aux publics. Elle renforce son dispositif d'accompagnement pour favoriser le partage d'expériences et rassembler les Bretons(nes) autour d'un même objectif : passer 30 jours sans fumer.

La Bretagne étant la deuxième région la plus touchée par la mortalité due au tabac, cette action rappelle qu'il demeure crucial de prendre soin de notre santé dans toutes ses dimensions.

Un mois pour arrêter de fumer

C'est sous le signe de l'élan collectif que les fumeurs sont invités à arrêter de fumer tous ensemble pendant un mois, en novembre. En effet, **un mois sans tabac multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement** : la dépendance s'avère bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

Les 4 premières éditions de #MoisSansTabac ont enregistré plus de 784 000 inscriptions, **dont plus de 48 600 en Bretagne**. La campagne a contribué à la baisse historique de la proportion de fumeurs en France, dans le cadre du Programme National de Lutte contre le Tabac (PNLT). Ainsi, de 2014 à 2019, le nombre de fumeurs quotidiens a diminué de 1,9 million.



#MoisSansTabac en quelques chiffres en Bretagne :

- Plus de 48 600 inscriptions depuis la 1^{ère} édition en 2016
- Une édition 2020 qui s'ouvre sur de belles perspectives :
 - plus de 4 500 inscrits
 - 1 300 inscrits sur le groupe privé Facebook « Les Bretons #MoisSansTabac »

Contacts presse

ARS Bretagne : Anne-France Renaud - 02 22 06 72 07 - ars-bretagne-communication@ars.sante.fr

CPAM 35 : Bénédicte Bénéteau - 02 57 87 20 53 / 06 76 54 82 30 - benedicte.beneteau@assurance-maladie.fr

La 5^{ème} édition du #MoisSansTabac en Bretagne

Malgré la crise sanitaire et l'impossibilité d'organiser des événements rassemblant du public, #MoisSansTabac Bretagne renforce son dispositif d'accompagnement tant auprès des participants que des professionnels de santé et des partenaires :

- **Un soutien communautaire sur les réseaux sociaux :**
 - Groupe fermé Facebook « Les Bretons #MoisSansTabac », qui comptabilise à ce jour près de 1 300 inscrits : témoignages, questions, soutiens... entre anciens et nouveaux défumeurs sont au RDV ! Des lives y sont également prévus chaque semaine en novembre, en lien avec des professionnels de l'arrêt du tabac et le groupe « Je ne fume plus ! » (1^{er}, 2, 12, 16 et 24 novembre).
 - Instagram #MoisSansTabac Bretagne : <https://www.instagram.com/moisnastabacbretagne/>
 - Twitter #MoisSansTabac Bretagne : <https://twitter.com/BzhMois>
- **Une webconférence de l'Assurance Maladie à destination des lycéens et des étudiants**, pour lesquels la consommation de tabac a fortement augmenté (+25,4% en 2019 contre 19,5% en 2018 – source BEH mai 2020) et qui sont pour certains dans une précarité forte, avec une consommation de tabac qui coûte de plus en plus cher.
 - Le 12 novembre, de 13h à 13h30. Inscriptions sur <https://bit.ly/35Wsdj9>
- **Des outils partagés de Tabac Info Service :**
 - Le site internet tabac-info-service.fr ;
 - L'application Tabac Info Service, qui propose des coachings personnalisés et des conseils dispensés par des tabacologues, mais aussi le suivi des bénéficiaires de l'arrêt, aussi bien pour sa santé que pour son portefeuille ;
 - Le 3989, la ligne d'accompagnement téléphonique gratuite de Tabac Info Service ;
 - **Le kit d'aide à l'arrêt** comprenant le programme de 40 jours (10 jours de préparation et 30 jours de défi), une roue des économies et une planche de coloriage.
- **Des points de consultations au sevrage tabagique** (une cinquantaine) en zones rurales et quartiers prioritaires, pour apporter accompagnement et soutien aux fumeurs(ses). En raison du confinement, les structures sur sites dédiés ou délocalisés s'organisent actuellement pour effectuer leurs consultations en visio, par téléphone ou sur site, avec le respect des gestes barrières, et l'attestation de déplacement pour raison médicale.
- **Des formations des professionnels de santé prescripteurs et conseillers** sur le sevrage tabagique, afin de pouvoir assurer conseils d'arrêt et prescriptions de traitement de substituts nicotiques tout au long de l'année. 20 sessions de 2 heures ont ainsi été réalisées auprès de 200 professionnels de santé, animées au total par 14 tabacologues.
- **Une mobilisation des partenaires**, même à distance (entreprises bretonnes souhaitant s'engager dans la 5^{ème} édition, ...)

Une édition 2020 marquée par la COVID-19

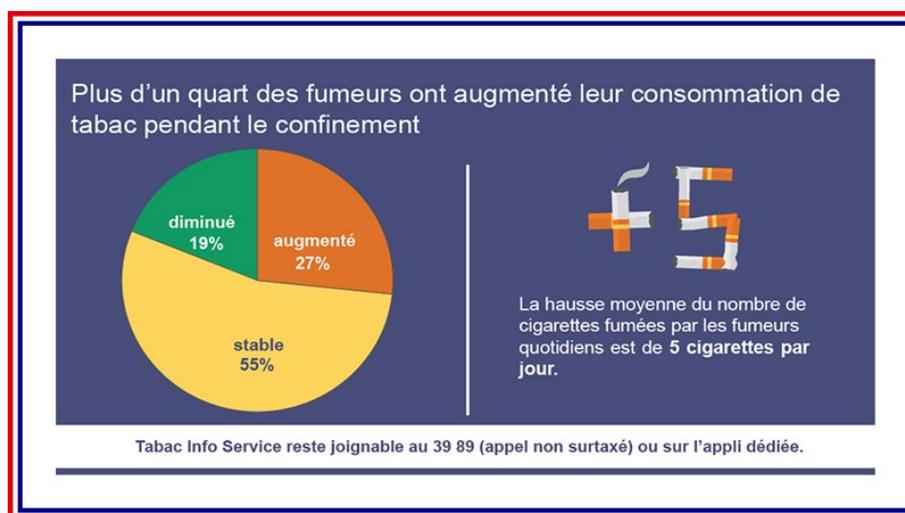
Alors que la France observait une diminution significative du tabagisme depuis trois ans, la crise sanitaires liée à la COVID-19 a eu de multiples effets sur le tabagisme et les conduites addictives. Selon une enquête réalisée par Santé publique France auprès des fumeurs interrogés pendant le confinement, ils sont :

Contacts presse

ARS Bretagne : Anne-France Renaud - 02 22 06 72 07 - ars-bretagne-communication@ars.sante.fr

CPAM 35 : Bénédicte Bénéteau - 02 57 87 20 53 / 06 76 54 82 30 - benedicte.beneteau@assurance-maladie.fr

- 27% à déclarer que leur consommation de tabac a augmenté depuis le confinement (soit en fréquence, soit en quantité) ;
- 55% qu'elle est stable ;
- 19% qu'elle a diminué.



Cette augmentation a notamment touché les jeunes actifs (25 – 34 ans) travaillant à domicile et les femmes. Le stress, l'ennui et le manque d'activité sont les principales raisons mentionnées par les fumeurs ayant augmenté leur consommation.

Malgré le contexte actuel, la lutte contre le tabagisme se poursuit : #MoisSansTabac, professionnels de santé ... sont autant de portes d'entrée pour arrêter de fumer ! L'arrêt du tabac apporte **des avantages immédiats** pour la santé, aussi bien pour les fumeurs que pour leur entourage. Il est également bénéfique sur le plan cardiovasculaire et dans la prévention de cancers (notamment le cancer du poumon) et des maladies respiratoires comme la BPCO.

→ Plus d'informations sur l'enquête de Santé Publique France sur <https://bit.ly/32bS1H3>

Le tabagisme en Bretagne : les données régionales

- **Plus d'un quart des adultes bretons fument tous les jours**, 30,1% des jeunes à 17 ans (France 25,1%)
- Le tabac est **la première cause de mortalité prématurée** (c'est-à-dire avant 65 ans) évitable (lié à un comportement que l'on peut changer) : 5 200 Décès/an en Bretagne ;
- En Bretagne particulièrement, **le tabac agit également en synergie avec le radon**, gaz cancérigène pour les poumons, émis de façon naturelle par les sous-sols granitiques, multipliant par 25 le risque de cancer du poumon chez un fumeur ;
- **Le tabagisme chez les bretonnes est très élevé** : En 2016, en Bretagne, les prévalences de la consommation de tabac avant la grossesse (45,4%) et au 3ème trimestre de grossesse (28,1%) étaient bien plus élevées que la moyenne nationale (30,0% et 16,2% respectivement) (source *BESP tabac - janvier 2019*)
- Parmi les fumeurs quotidiens, **un souhait d'arrêter de fumer plus marqué chez les femmes** (source *baromètre santé 2017*) :
 - Envie d'arrêter : 62 % (vs 57,4 % chez les hommes)
 - Projet d'arrêter dans les 6 mois : 28,7 % (vs 26,3 % chez les hommes)
 - Tentative d'arrêt : 26,4 % (vs 22,2 % chez les hommes)
- Le tabac, **marqueur d'inégalités sociales de santé**, constitue l'une des priorités de l'ARS Bretagne dans le cadre du Programme Régional de Lutte contre le tabac 2018-2022.

Contacts presse

ARS Bretagne : Anne-France Renaud - 02 22 06 72 07 - ars-bretagne-communication@ars.sante.fr

CPAM 35 : Bénédicte Bénéteau - 02 57 87 20 53 / 06 76 54 82 30 - benedicte.beneteau@assurance-maladie.fr