

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le 8 octobre 2019

4^{ème} édition de #MoisSansTabac : les inscriptions sont ouvertes en Hauts-de-France

La 4^{ème} édition de #MoisSansTabac est lancée. L'année dernière, 26.000 habitants des Hauts-de-France se sont inscrits au grand défi de l'arrêt du tabac, faisant de notre région la 3^{ème} région la plus mobilisée. Devenu incontournable, #MoisSansTabac offre aux fumeurs un accompagnement au sevrage jour après jour, pendant tout le mois de novembre. Et ça marche ! Les inscriptions pour cette nouvelle édition sont d'ores et déjà ouvertes sur mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

1 mois sans fumer : 5 fois plus de chances d'arrêter

1^{ère} cause de mortalité évitable, le tabac tue 75.000 personnes en France chaque année. Le dispositif #MoisSansTabac mise sur un élan collectif en incitant les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant un mois, en novembre : un sevrage tabagique de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. En effet, l'abstinence sur un tel laps de temps diminue largement la dépendance et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité).

Une très forte mobilisation des Hauts-de-France

En 2018 dans notre région, le nombre de fumeurs ayant répondu à l'appel de #MoisSansTabac a connu un bond de +65% par rapport à 2017, avec 25.804 inscrits, soit l'équivalent de la population d'une ville comme Béthune ou Laon. Au total, depuis 2016, 58.905 habitants de la région ont participé à ce grand défi de l'arrêt du tabac. Pour mémoire, le nombre de fumeurs quotidiens dans les Hauts-de-France est estimé à 30,5 % en 2017, soit plus de 3,5 points au-dessus à la moyenne nationale.

4,3 M€ consacrés par l'ARS Hauts-de-France en 2018 pour lutter contre le tabagisme

L'ARS Hauts-de-France a fait de la lutte contre le tabagisme une priorité du Projet régional de santé, en portant une attention particulière aux femmes (notamment celles enceintes), aux jeunes, aux personnes en situation de précarité, aux personnes en situation de handicap, aux personnes sous-main de justice. La réduction du tabagisme est par ailleurs un enjeu important des deux plans de prévention déployés par l'ARS en faveur du Bassin Minier et de la Sambre-Avesnois-Thiérache. Les actions s'articulent autour de deux axes : aider les fumeurs à s'arrêter, protéger les jeunes et éviter leur entrée dans le tabagisme. L'opération #Mois sans tabac s'inscrit dans cette politique globale.

Des évènements #MoisSansTabac dans la région

- Retrouvez l'ambassadeur du Mois sans tabac et ses partenaires sur les villages de prévention en Hauts-de-France : **prochain événement à Béthune le 16 octobre de 10h à 17h – Grand Place.**
- Retrouvez toutes les actions menées dans le cadre du #MoisSansTabac sur le site internet de l'ARS Hauts-de-France (à venir)



#MoisSansTabac en chiffres :

580.982 inscriptions depuis la 1^{ère} édition, dont **58.905** dans la région

Une édition 2018 couronnée de succès :

242.579 inscrits, dont **25 804** en Hauts-de-France

86.000 téléchargements de l'application

21.000 recours au 39 89, la ligne téléphonique Tabac Info Service.

118.000 fans sur la page Facebook et **4.900** followers sur Twitter

Trois conseils de tabacologue pour se préparer au défi #MoisSansTabac

- **Choisir sa stratégie** : le fumeur peut avoir recours à plusieurs méthodes pour arrêter de fumer de manière confortable. A lui de choisir celles qui seront les plus adaptées à son rapport au tabac et à sa façon de vivre. Les traitements adaptés au niveau de dépendance et le recours à un accompagnement par un professionnel sont des méthodes qui ont été évaluées et qui ont prouvé leur efficacité.
- **Prévenir son entourage** : pouvoir compter sur ses proches face à ce changement de vie peut être d'une grande aide. Il peut être ainsi très utile de les informer de cette démarche et de s'assurer de leur soutien.
- **Préparer son domicile** : avant sa date d'arrêt, jeter ses briquets, ses cendriers, tout ce qui pourrait rappeler le tabac !