

COMMUNIQUE DE PRESSE

Rennes, le 18/10/2022

7^{ème} EDITION DU MOIS SANS TABAC EN BRETAGNE : les inscriptions sont ouvertes !

Mardi 1^{er} novembre, Santé Publique France, en partenariat avec le Ministère de la Santé et de la Prévention et l'Assurance Maladie, donnera le coup d'envoi de la 7^{ème} édition du Mois Sans Tabac. Une opération qui a fait ses preuves, notamment en Bretagne, avec plus de 61 709 Bretons et Bretonnes qui ont relevé le défi depuis 2016 ! Avec un seul objectif en tête : passer 30 jours sans fumer.



Un mois pour arrêter de fumer

Le tabac reste aujourd'hui la première cause de mortalité en France, la Bretagne demeurant la deuxième région la plus touchée par cette mortalité. Or, **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.

C'est donc sous le signe de **l'élan collectif** que les fumeurs sont invités à arrêter de fumer tous ensemble, pendant un mois, du 1^{er} au 30 novembre. Une occasion unique de prendre soin de sa santé, accompagné par ses proches et toute une communauté prête à aider et soutenir !

Un programme d'accompagnement adapté pour favoriser la réussite du défi

Pouvoir échanger et se sentir accompagné est primordial pendant ces 30 jours. C'est pourquoi #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 »
 - Instagram #MoisSansTabac Bretagne : <https://www.instagram.com/moissanstabacbretagne/>
 - Twitter #MoisSansTabac Bretagne : <https://twitter.com/BzhMois>

Contact presse
Direction de cabinet
Département communication

- **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, avec un suivi personnalisé possible (ligne téléphonique accessible du lundi au samedi, de 8h à 20h) ;
 - **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 deux flyers d'informations, l'un détaillant les différents outils disponibles pour arrêter de fumer et l'autre expliquant comment avoir recours à un professionnel de santé pour être accompagné tout au long de l'arrêt. Ce kit est disponible gratuitement dès l'inscription sur le site Mois sans tabac ou dans les 18 000 pharmacies partenaires de l'opération.
- **Des points de consultations au sevrage tabagique** en zones rurales et quartiers prioritaires, pour apporter accompagnement et soutien aux fumeurs(SES) : [consultez la carte des consultations de sevrage tabagiques délocalisées](#)
- **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. En, effet, l'aide d'un professionnel de santé augmente de 70% les chances de réussir son sevrage !

Deux événements #MoisSansTabac Bretagne, au plus proche de la population

Alors que la France observait une diminution significative du tabagisme, la crise sanitaire liée au COVID-19 a eu de multiples effets sur le tabagisme et les conduites addictives. L'opération Mois Sans Tabac prend ainsi tout son sens et **rappelle qu'il demeure crucial de prendre soin de sa santé dans toutes ses dimensions.**

**Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé.
Vous ne serez pas seul pour arrêter.**

Mois Sans Tabac Bretagne reprend ainsi la route après deux années en distanciel et vient à la rencontre de la population bretonne :

- **Le vendredi 21 octobre**, au Centre commercial Carrefour Iroise à Brest, de 9h30 à 18h ;
- **Le vendredi 18 novembre**, au Centre commercial Carrefour Langueux (Saint-Brieuc), de 9h30 à 18h.

Un stand de prévention et une consultation de tabacologie (dans un espace confidentiel) seront proposés aux participants, en lien avec nos partenaires : CHRU de Brest, la Ligue contre le Cancer (29 et 35), Addictions France, le CSAPA de Saint-Brieuc et le pôle métropolitain du pays de Brest.