

DOSSIER DE PRESSE

Brest, le mercredi 7 novembre 2018



#MoisSansTabac : allez les Bretons ! Troisième édition

Chaque année en France, 73 000 personnes meurent des méfaits du tabac, faisant du tabagisme la première cause de mortalité prématurée évitable. En Bretagne, cela représente 5 200 décès, soit 14 décès par jour¹. Face à ce constat, le ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France, en partenariat avec l'Assurance Maladie, ont lancé en 2016 l'opération #MoisSansTabac. Son objectif ? Inviter les fumeurs à arrêter le tabac du 1^{er} au 30 novembre et les non-fumeurs à les encourager.

Le #MoisSansTabac, c'est quoi ?

Il s'agit d'une campagne **d'aide à l'arrêt du tabac** inspirée de l'expérience **Stoptober**, mise en place en Angleterre en 2012, qui a permis dès la première année d'augmenter les tentatives d'arrêt du tabac de 50 %.

En France, c'est la troisième édition. Cette action de santé publique est constituée de deux temps :

- **en octobre** : information et promotion de l'opération #MoisSansTabac ;
- **en novembre** : participation au défi #MoisSansTabac et accompagnement des fumeurs dans leur tentative d'arrêt.

Se faire aider, c'est 80 % de chances de plus de réussir contre 5 à 10 % de réussite pour un fumeur qui arrête seul.

Arrêter de fumer pendant un mois, c'est multiplier par cinq les chances de réussite

Après 30 jours d'abstinence, la dépendance est moins forte et les symptômes de manque sont moins présents. C'est le premier mois qui s'avère le plus difficile. Dès l'arrêt du tabac, les bénéfices sont immédiats :

- **au bout de 20 mn** : baisse de moitié du pouls et de la tension artérielle ;
- **au bout de 8 h** : diminution de moitié du CO ;
- **dès les 24H d'arrêt** : début de baisse du sur risque d'infarctus du myocarde et plus de nicotine dans l'organisme ;
- **dès les 48H** : début de récupération du goût et de l'odorat ;
- et plus l'arrêt du tabac se poursuit, plus le souffle est récupéré et les toux diminuées ;
- **au bout d'un an**, diminution de moitié du risque d'infarctus.

Le #MoisSansTabac, comment ça marche ?

Le #MoisSansTabac est un défi collectif. Pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé, les participants doivent s'inscrire sur le site : **Tabac-info-service.fr**. Il constitue le point d'entrée de cette opération.

En s'inscrivant sur le site, le fumeur peut obtenir un kit d'aide à l'arrêt du tabac, comprenant notamment des brochures d'informations pour se préparer au mois de novembre, une roue des économies ainsi qu'un agenda qui, tout au long du mois de novembre, jour par jour, conseille et motive les participants afin de se sentir accompagné dans leur tentative d'arrêt.

Pour soutenir le fumeur, deux autres outils sont en outre mis à disposition gratuitement :

- **une ligne téléphonique 3989** (du lundi au samedi, de 8h à 20H), avec des tabacologues qui apportent conseils et suivi personnalisé ;
- une **application « Tabac info service »**.

Les participants ont également la possibilité de rejoindre une communauté Facebook Bretagne : les **Bretons #MoisSansTabac**

¹ Etude DRESS sur l'état de santé des Français – rapport 2017

Les fumeurs souhaitant être accompagnés dans leur démarche d'arrêt du tabac sont aussi invités à **prendre contact avec un professionnel de santé** (médecin traitant, infirmières, kinés, dentistes, sages-femmes, tabacologues).

En Bretagne, des consultations spécialisées sont proposées dans les établissements de santé publics et les structures ambulatoires d'addictologie².

Bilan des deux premières éditions du #MoisSansTabac 2016/2017

338 400 personnes se sont inscrites en France sur le site « Tabac info service », dont **21 800 Bretons**. Il est à noter qu'un certain nombre de fumeurs se sont engagés dans le Mois sans tabac sans s'inscrire sur le site.

Au dernier trimestre 2016 (à la suite de la première édition), deux millions de personnes ont déclaré avoir fait une tentative d'arrêt, dont 380 000 en lien avec le Mois sans tabac. 600 000 personnes ont également été abstinentes pendant au moins trente jours.

Le dispositif #MoisSansTabac est ainsi jugé efficace pour déclencher les tentatives d'arrêt du tabac.

La consommation de tabac en Bretagne : baromètre santé 2017

Pour la première fois, en 2018, une baisse de la consommation de tabac est enregistrée, conséquence directe de toutes les mesures du plan national de lutte contre le tabagisme (augmentation du prix du paquet, paquet neutre, forfait substitut nicotinique, #MoisSansTabac...) : **1 million de fumeurs en moins, dont 80 000 pour la Bretagne**³.

Mais la Bretagne demeure une région où :

- l'on fume plus qu'ailleurs, après les régions Grand Est, Occitanie, Haut de France et PACA : 700 000 fumeurs quotidiens⁴ soit 26,5 % de fumeurs
- le tabac chez les jeunes est plus important : **30 % de jeunes de 17 ans fument** (contre 25% pour la France) :
 - à 17 ans, 6 adolescents sur 10 ont déjà fumé et 3 adolescents sur 10 fument tous les jours (6 adolescents sur 10 chez les apprentis).
- les effets du tabagisme et de l'exposition au radon se cumulent : le tabac multiplie en effet par 25 le risque lié à l'exposition au radon (gaz radioactif présents naturellement dans le sol et les roches).

Ce qui est encourageant : **67 % des fumeurs en Bretagne souhaitent arrêter de fumer**, mais les démarches vers l'arrêt sont moins importantes qu'ailleurs.

Zoom sur ...

- **Le tabagisme chez les femmes** augmente et la mortalité liée au tabac pour cette population a été multipliée par deux depuis les années 2000. Aujourd'hui, les femmes décèdent davantage du cancer des poumons que du cancer du sein.

- Le tabac est également considéré comme **un marqueur d'inégalités sociales** : les CSP les moins favorisées, les chômeurs et les moins diplômés figurent parmi les plus consommateurs de tabac, mais leur consommation est aussi en baisse : 42 % de fumeurs quotidiens chez les ouvriers non qualifiés et 19 % chez les cadres.

Les traitements nicotiques de substitution (TNS)

Depuis le 1^{er} novembre 2016, les substituts nicotiques sont pris en charge pour tous les assurés dans le forfait TNS **dans la limite de 150€/assuré/an**.

Les modalités de cette prise en charge évoluent au fil du temps avec une période transitoire du 28 mars 2018 jusqu'à la fin de l'année 2018. Jusqu'au 31 décembre 2018, certains substituts nicotiques sont inscrits sur la liste des médicaments remboursables avec une prise en charge de droit commun (taux de remboursement de 65% par l'Assurance Maladie et dispense d'avance de frais) et d'autres sont uniquement remboursés via le forfait de 150 € d'aide au sevrage tabagique par année civile (Taux de remboursement par l'Assurance Maladie de 100% dans la limite des 150€ avec avance de frais).

Ces listes sont disponibles et mises à jour sur **ameli.fr**

En 2017, en France, **301 066 personnes ont bénéficié du forfait TNS**, soit **une progression de 36.8% par rapport à 2016** (220 045 en 2016).

² La liste est disponible notamment sur le site internet de l'ANPAA Bretagne.

³ Évaluation réalisée dans le cadre du baromètre santé qui est reconduit tous les deux ans auprès des populations âgées de 15 ans à 75 ans.

⁴ C'est-à-dire qui fument tous les jours du tabac sous quelque forme que ce soit : cigarette, cigare...

Concernant les **ventes de traitement d'aide à l'arrêt en pharmacie**, déjà en hausse en 2016, **elles progressent de plus de 28% en 2017** (source : OFDT).

En Bretagne : montant et nombre de bénéficiaires de TNS en Bretagne en inter-régimes (données cumulées)

Période cumulée	Nombre de bénéficiaires	Montant remboursé
Janvier-décembre 2017	31 770	1 535 195,60
Janvier-juin 2018	17 086 (12 248 en 2017)	1 065 816,46 (824 054,71 en 2017)

La vapoteuse

En 2016, 8% de la population bretonne (entre 15 et 75 ans) vapotait, dont 75% de façon régulière, ce qui place la Bretagne en **première place (5 % de la population en France)**. La Bretagne fait partie des régions les mieux pourvues en bureaux de tabac et en commerces de vapoteuses.

La vapoteuse n'est pas considérée comme un traitement scientifiquement validé d'aide à l'arrêt du tabac. Les professionnels tabacologues s'accordent pour la proposer à la demande du fumeur/de la fumeuse comme une aide à l'arrêt du tabac, en complément des traitements de substitution nicotinique.