



L'essentiel &amp; plus encore

## Campagne nationale « Moi(s) sans tabac » : l'union fait la force

**Ce mois-ci et en novembre prochain, la MSA s'associe à la campagne nationale « Moi(s) sans tabac », initiée par le ministère des Affaires sociales et de la Santé et Santé publique France, en partenariat avec l'Assurance Maladie. Objectifs : inciter des fumeurs, à s'engager, dès le 1<sup>er</sup> novembre, dans une démarche volontaire d'arrêt du tabac pendant 30 jours consécutifs et les accompagner, de manière personnalisée, lors de cette phase de sevrage.**

### Un défi collectif pour promouvoir un enjeu national majeur de santé publique

En France, le tabac représente un véritable fléau. Illustrations chiffrées :

- ✓ 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable en France (78 000 décès prématurés chaque année),
- ✓ 1 fumeur sur 2 meurt du tabac,
- ✓ Le tabac engendre des cancers (17 localisations), des maladies cardiovasculaires et respiratoires,
- ✓ Plus de 30% des plus de 17 ans (filles et garçons) fument quotidiennement,
- ✓ Le tabagisme passif, tout aussi dangereux, peut générer des cancers.

### Haro au tabac : 30 jours décisifs pour multiplier par 5 ses chances d'arrêter définitivement de fumer

Visant à promouvoir une prise de conscience favorisant la décision d'abandonner le tabac, la campagne Moi(s) sans tabac se décline en octobre et en novembre :

- **Du 10 au 31 octobre : phase de sensibilisation des fumeurs, non-fumeurs ou anciens fumeurs à l'intérêt de la démarche d'arrêter le tabac**
  - Inscriptions des participants sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr), sur l'application mobile Tabac Info Service ou par téléphone au 3989, retraits gratuits en pharmacie de kits d'aide à l'arrêt (brochure de préparation, agenda de 30 jours avec des conseils quotidiens ...).
- **Du 1<sup>er</sup> au 30 novembre : phase effective et consentie d'arrêt du tabac par le participant, et accompagnement personnalisé (réunions de suivi, utilisation de l'appli Tabac Info Service ...)**

Le choix d'une durée de sevrage tabagique de 30 jours n'est pas anodin.

**Au-delà de 30 jours d'abstinence**, les symptômes de dépendance à la nicotine et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) tendent à sensiblement régresser.

### A signaler :

Les **exploitants agricoles** représentent la seule catégorie de la population comportant, entre 2010 et 2014, une proportion de **fumeurs réguliers en forte augmentation (de 12,2 % à 20,6 %)**.

Aussi, au niveau local, et parallèlement à l'opération nationale, **la MSA** innove avec « **Déclic Stop Tabac** », une **action de prévention et de proximité**. **Cibles : les jeunes**, dès l'âge de 16 ans, scolarisés dans les Maisons Familiales Rurales\* (MFR), et les **salariés des structures d'insertion** des Jardins de Cocagne\* et de Laser Emploi\*.

*Renseignements auprès des Caisses de MSA et des structures\* concernées.*

**MSA Caisse Centrale – Direction de la communication – Service Presse –**

**[www.msa.fr](http://www.msa.fr)**

Caroline **TONINI**

01.41.63.70.97

[tonini.caroline@ccmsa.msa.fr](mailto:tonini.caroline@ccmsa.msa.fr)

Géraldine **VIEUILLE**

01.41.63.72.41

[vieuille.geraldine@ccmsa.msa.fr](mailto:vieuille.geraldine@ccmsa.msa.fr)

Les Mercuriales

40, rue Jean Jaurès

93547 Bagnolet Cedex