

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

Novembre : le mois sans tabac



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

En France, le tabac continue à tuer chaque année 75.000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable, sans compter les très nombreuses pathologies lourdes induites : cancers, maladies cardiovasculaires ou respiratoires...

En 2018, les fumeurs quotidiens fumaient en moyenne 13 cigarettes (ou équivalent) par jour, les hommes 14 et les femmes 11,9. Ces résultats sont dans la continuité des dernières estimations montrant une diminution de la quantité moyenne fumée quotidiennement depuis 2010.

Comme dans la plupart des pays industrialisés, le tabagisme reste la première cause de décès évitables en France. Le tabagisme constitue avec la consommation d'alcool, la sédentarité et une alimentation défavorable à la santé, les principaux facteurs de risque de mortalité.

En 2013, dans la région d'Occitanie, on dénombre 5.112 décès liés au tabac chez les hommes, ce qui représente deux fois le nombre de décès observé chez les femmes (2.640 décès). Le nombre de décès liés au tabac dans la région chez les hommes a baissé entre 2009 et 2013, il suit la même tendance qu'en France métropolitaine. Par contre, ce nombre a augmenté chez les femmes de la région pour la même période.

En 2018, 56,5 % des fumeurs quotidiens déclarent vouloir arrêter de fumer soit environ 7 millions de personnes, autant de participants potentiels à la quatrième édition de #MoisSansTabac 2019.

### Se préparer au sevrage :

Une étape incontournable pour la réussite du défi : la phase de préparation avant le sevrage permet aux fumeurs de s'informer, de choisir leur stratégie d'arrêt et de se tenir prêts à affronter chaque étape du sevrage tabagique.

Trois conseils de tabacologue pour se préparer au défi #MoisSansTabac

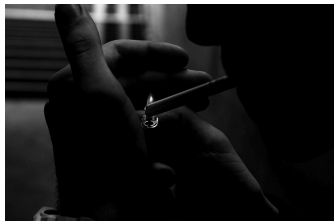
- ▶ Choisir sa stratégie : le fumeur peut avoir recours à plusieurs méthodes pour arrêter de fumer de manière confortable.
- ▶ Prévenir son entourage : pouvoir compter sur ses proches face à ce changement de vie peut être d'une grande aide.
- ▶ Préparer son domicile : avant sa date d'arrêt, jeter ses briquets, ses cendriers, tout ce qui pourrait rappeler le tabac !

### Les outils pour arrêter :

- ▶ Une opération accessible depuis [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
- ▶ Le 3989, contacter les tabacologues
- ▶ L'appli tabac info service relaiera l'opération #moissanstabac
- ▶ Les substituts nicotiques, une vraie aide pour l'arrêt du tabac : ils existent sous plusieurs formes : patchs (à diffusion lente) ou formes orales d'action rapide (gommes, pastilles, comprimés à sucer...). Ils contiennent un dosage en nicotine plus ou moins important. 158 %, c'est l'augmentation constatée en Occitanie, entre 2018 et 2019, du nombre de bénéficiaires du remboursement des traitements nicotiques de substitution.
- ▶ Un kit pour arrêter de fumer, à la disposition du public, des partenaires, et des professionnels de santé : ce kit destiné aux participants à #MoisSansTabac, peut être commandé gratuitement sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr), dans l'onglet #MoisSansTabac. Une opération accessible depuis [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr).

à Auch, le samedi 16 novembre de 10 h à 17 h,

Une autre incitation à arrêter de fumer : le prix du tabac



Au 1er novembre, le gouvernement a décidé une nouvelle hausse des prix du paquet de cigarettes, avec une augmentation d'environ 50 centimes. Certaines marques vont franchir le cap des 10 € ; le but du gouvernement : **un paquet à pas moins de 10 € à fin 2020**. De quoi dégoûter de fumer !

Les consommateurs de tabac à rouler n'échappent pas non plus à une hausse du prix. Au 1er novembre, le prix de la plupart des marques s'accroît de 90 centimes. Les prochaines hausses pour le tabac sont prévues pour mars 2020 (+ 50 centimes) et pour novembre 2020 (+ 40 centimes).

Par ces augmentations, l'exécutif veut réduire la consommation de tabac. Sur les neuf premiers mois de l'année, les volumes de ventes de tabac ont chuté de 6,7 %, après avoir dégringolé de 9,3 % en 2018. Mais, en fait, depuis le début de la progression des prix, la consommation baisse moins vite que les prix ne progressent. Du coup, le tabac rapporte aujourd'hui toujours plus à l'État grâce aux taxes !