

Prévention

10ème édition du Mois sans tabac : prêt à relever le défi ?

Domaine(s) :

- Santé

Chaque année, le 1er novembre marque le lancement du défi Mois sans tabac, une grande opération nationale qui invite les fumeurs à arrêter ensemble pendant 30 jours.

Créé en 2016 par Santé publique France, en partenariat avec le ministère de la Santé et de l'accès aux soins et l'Assurance Maladie, cette initiative fête aujourd'hui sa 10e édition.

En 2024, près de 134 000 personnes ont participé à l'aventure et depuis sa création, près de 1,5 million de participants se sont inscrits sur le site Mois sans tabac pour relever le défi.

Pourquoi tenter le défi ?

Réussir à arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par 5 les chances d'abandonner définitivement le tabac. Au-delà des 30 jours, les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont largement réduits.

Le tabagisme demeure la **première cause de décès évitable en France**, responsable de **75 000 décès** chaque année (soit 13 % de la mortalité totale), dont **46 000 liés à des cancers**.

À noter :

Le tabac contient **plus de 7 000 substances chimiques**, dont **70 cancérogènes**.

Des outils pour se faire aider

En s'inscrivant sur le site [Mois sans tabac](#) [1], les participants peuvent accéder à de nombreux outils gratuits :

- une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac ;
- des divertissements pour tenir bon (vidéos, podcasts, exercices de relaxation et de sport) ;
- l'entraide des autres participants grâce à un accès direct à toute une communauté fédérée via les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, TikTok) ;
- la carte des événements organisés proches de chez soi dans le cadre de l'opération ;
- et un kit d'aide à l'arrêt composé :
 - d'un programme de 40 jours (10 jours de préparation et 30 jours de défi) ;
 - d'une roue des économies ;
 - de flyers d'information.

Ce kit est gratuit et disponible :

- sur les sites [Mois sans tabac](#) [1] et [Santé publique France](#) [2] (en téléchargement ou par courrier)
- ou directement dans les pharmacies partenaires de l'opération.

Et pour un accompagnement personnalisé : Tabac-info-service

Pour soutenir les fumeurs dans leur tentative d'arrêt, Mois sans tabac s'appuie sur des outils accessibles gratuitement :

- le site internet tabac-info-service.fr, avec des contenus d'aide et outils d'accompagnement (mise en contact avec un tabacologue, témoignages, questions/réponses, etc.) ;
- le 39 89, numéro d'aide à distance de Tabac info service, pour être mis en relation avec un tabacologue et avoir un suivi gratuit. Le 39 89 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes via la plateforme Acceo ;
- l'application d'e-coaching Tabac info service (App Store d'Apple, Google Play), conçue par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France et avec le concours de la Société francophone de tabacologie, qui propose un programme d'e-coaching personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt du tabac (vidéos, témoignages, carnet de notes, conseils et astuces pour chaque situation difficile, etc.).

Prêt à relever le défi ?

[Rendez-vous sur le site « Mois sans tabac »](#) [1]

Mis à jour le 17/10/25

URL source: <https://www.enim.eu/actualites/10eme-edition-du-mois-sans-tabac-pret-relever-defi>