Sevrage tabagique

À PARTIR DU 1 NOV. 2024

Préparez le Mois sans tabac avec des outils pour relever ce défi !

Publié le 15 octobre 2024 - Service Public / Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Cet article est ancien
L'information n'est **peut-être plus exacte**

La 9e édition du Mois sans tabac, un défi national collectif qui invite tous les fumeurs à passer 30 jours sans fumer, débute le 1er novembre. Mais vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire sur le site de l'opération pour profiter de conseils et de divers dispositifs qui seront autant d'atouts pour vous permettre de réussir votre projet.

Ajouter à mon calendrier (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/download-echeance-actu-ics-calendar/A15291)

En 2024, l'inscription au défi est simplifiée, les **outils d'aide à l'arrêt du tabac** sont au centre de la campagne avec notamment la promotion du numéro de téléphone **39 89** pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac. Cette année encore, l'intérêt et les bénéfices pour les fumeurs d'être soutenus et de s'engager ensemble dans une démarche sans tabac est mise en avant avec le slogan : « **Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé, vous ne serez pas seul pour arrêter** ».

En vous inscrivant avant le 1er novembre sur le site internet Mois sans tabac (https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/) , vous pouvez participer à la phase préparatoire de l'opération et bénéficier :

- d'une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac ;
- d'un kit gratuit d'arrêt du tabac comprenant un programme de 40 jours (10 jours de préparation et 30 jours de défi) avec des conseils quotidiens pour vous accompagner dans l'arrêt de la cigarette, une roue pour calculer vos économies et des informations sur tous les outils disponibles pour vous aider ;
- d'une communauté d'entraide présente sur les réseaux sociaux (Facebook (https://www.facebook.com/tabacinfoservice/) , X - anciennement Twitter (https://twitter.com/Mois_sans_tabac) et Instagram (https://www.instagram.com/tabacinfoservice/)) pour promouvoir le sevrage tabagique.

Par ailleurs, vous pouvez télécharger gratuitement l'application mobile Tabac info service. Vous bénéficierez d'un programme d'accompagnement personnalisé, de conseils de tabacologues, de mini-jeux et de vidéos de soutien. Vous pourrez consulter le suivi des bénéfices quotidiens liés à l'arrêt du tabac, en termes d'économies et de santé.

À savoir

Un nouveau tutoriel de 15 secondes va être diffusé sur différents canaux (TV, VOL, digital) pour vous apporter des éclairages sur le **dispositif téléphonique 39 89** et vous encourager à l'utiliser. Depuis le 31 mai 2023, le 39 89 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes via la plateforme Acceo (https://app.acce-o.fr/client/tabac-info-service) .

À noter

Le kit d'aide à l'arrêt du tabac peut être commandé gratuitement par courrier postal ou téléchargé directement sur les sites Mois sans tabac (https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/) et Santé publique France (https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/outils-d-intervention/mois-sans-tabac-le-kit-pour-arreter-de-fumer)
. Il est également disponible dans 18 000 pharmacies partenaires de l'opération.

Quels sont les bienfaits de cet arrêt du tabac pendant 30 jours ?

Arrêter de fumer pendant un mois **multiplie par 5 les chances de cesser** définitivement de consommer du tabac, selon diverses études. Au-delà des 30 jours, **les symptômes de manque** (nervosité, irritabilité) sont largement réduits.

L'Assurance maladie signale que les premiers effets de l'arrêt du tabac se manifestent dès les premiers jours :

- 24 heures après avoir fumé votre dernière cigarette, le monoxyde de carbone est complètement éliminé de votre corps, vos poumons commencent à chasser les résidus de fumée et votre corps ne contient plus de nicotine (un syndrome de manque peut alors apparaître) ;
- en quelques jours, votre goût et votre odorat s'améliorent, vous respirez mieux et votre énergie augmente.

Ensuite, au bout de 3 à 9 mois :

- **les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent**. Votre voix devient plus claire et vous êtes de moins en moins essoufflé ;
- progressivement, votre teint s'éclaircit, vos rides sont moins marquées et vos dents sont plus blanches ;
- vous devenez plus calme et ne ressentez plus les effets physiques de la nicotine (battements du cœur accélérés…).

Ensuite, après un an sans tabac, **le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié** et le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur. Le risque de cancer du poumon diminue également. Cette diminution du risque est d'autant plus importante que l'on arrête tôt, mais elle est aussi significative si l'on arrête plus tard. À 75 ans, le risque de décès par cancer du poumon est :

- de 16 % chez ceux qui continuent à fumer ;
- de 6 % chez ceux ayant arrêté à 50 ans ;
- et de 2 % chez ceux ayant arrêté à 30 ans.

De manière générale, arrêter de fumer à 40 ans augmente en moyenne l'espérance de vie de 7 ans, arrêter à 50 ans l'augmente de 4 ans et ceux qui arrêtent à 60 ans gagnent en moyenne 3 ans d'espérance de vie.

> **À savoir**
>
> L'opération Mois sans tabac a été lancée à l'initiative de Santé publique France et du ministère de la Santé, en partenariat avec l'Assurance maladie. En 2023, 157 576 fumeurs se sont inscrits sur le site internet Mois sans tabac ; et depuis sa création en 2016, près de 1,2 million de personnes ont participé à l'opération.

Voir aussi

Interdiction de fumer - Tabagisme (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F160)
Service-Public.fr

Mois Sans Tabac (https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/)
Santé publique France

Mois sans tabac : les inscriptions sont ouvertes (https://www.ameli.fr/assure/actualites/mois-sans-tabac-les-inscriptions-sont-ouvertes-1)
Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam)

Le tabac (https://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/sophia/sophia/comment-controler-votre-risque-cardiovasculaire/le-tabac)
Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam)

Tabac info service - J'arrête de fumer (http://www.tabac-info-service.fr/J-arrete-de-fumer)
Santé publique France

9e édition du Mois sans tabac : inscriptions ouvertes pour relever le défi d'une vie sans tabac ! (https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2024/9e-edition-du-mois-sans-tabac-inscriptions-ouvertes-pour-relever-le-defi-d-une-vie-sans-tabac)
Santé publique France

Agenda

DU 7 JANV. AU 3 FÉVR. 2026

Consommation

Quelles sont les dates des soldes d'hiver 2026 ? (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/actualites/A17952)
Publié le 12 décembre 2025

À PARTIR DU 1 JANV. 2026

Transports franciliens

Quels seront les nouveaux tarifs des transports en Ile-de-France à partir du 1er janvier ? (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/actualites/A18679)
Publié le 11 décembre 2025

DU 15 JANV. AU 21 FÉVR. 2026

Démographie

Recensement de la population : quand et où a-t-il lieu en 2026 ?
(https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/actualites/A16298)

Publié le 04 novembre 2025

Voir toutes les échéances (https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/actualites/agenda)