

Saint-Maurice, le 30 octobre 2026

Mois sans tabac 2026 : le défi est lancé !

Depuis 10 ans, le 1^{er} novembre, des milliers de fumeurs se lancent le défi ambitieux de 30 jours sans tabac. Santé publique France, le ministère en charge de la Santé et l'Assurance Maladie unissent leurs forces pour offrir un accompagnement gratuit et personnalisé à tous ceux qui souhaitent arrêter de fumer. Parmi les fumeurs quotidiens, 55% souhaitent arrêter de fumer. Bonne nouvelle : il est encore temps pour les retardataires de s'inscrire sur mois-sans-tabac.fr !

Des outils, du soutien, pour réussir le pari d'une vie sans tabac

Pour maximiser les chances de succès, Mois sans tabac propose **une boîte à outils complète**. C'est gratuit et accessible à tous :

- **Un site dédié** (mois-sans-tabac.fr) : conseils personnalisés, suivi quotidien et ressources pour préparer son sevrage.
- **L'application *Tabac info service*** : un **programme d'e-coaching gratuit** développé par l'Assurance Maladie avec Santé publique France et le concours de la Société francophone de tabacologie, avec des conseils adaptés à chaque profil.
- **Le 39 89** : un **numéro d'aide gratuit** (non surtaxé, joignable du lundi au samedi de 8h à 20h) pour échanger avec un tabacologue et bénéficier d'un **suivi personnalisé**. Depuis 2023, ce service est **accessible aux personnes sourdes ou malentendantes** via la plateforme [Acceo](https://acceo.fr).
- **Des kits d'aide à l'arrêt** : disponibles **gratuitement en pharmacie et en ligne**, ils incluent un programme de 40 jours, une roue des économies et des flyers informatifs.

Le Saviez-vous ?

Participer à Mois sans tabac multiplie par 5 les chances d'arrêter définitivement de fumer. Et avec un accompagnement, les chances de réussite à 1 an sont doublées !

Une mobilisation nationale et locale d'ampleur pour informer et accompagner les fumeurs

Plus de 18 000 pharmacies en France distribuent des kits et informent les fumeurs. Des stands d'information et d'accompagnement sont également déployés dans les centres commerciaux, gares et lieux publics des régions participantes, pour aller à la rencontre des fumeurs.

Trouver un relais près de chez soi, en un seul clic

Une cartographie interactive est disponible sur mois-sans-tabac.fr pour localiser les événements et partenaires locaux.

Une campagne inspirante : « Devenir Ex-Fumeur »

La campagne met en avant **les succès des ex-fumeurs** à travers des témoignages et des messages motivants. L'objectif ? **Montrer que l'arrêt du tabac est possible** et que chaque pas compte. Les messages sont diffusés sur **TV, digital, affichage en pharmacie et réseaux sociaux** (Facebook, Instagram, TikTok).

Un partenariat renouvelé et renforcé avec le groupe M6 : diffusion de spots TV avec Éric Antoine, membre du jury de la France a un incroyable talent et ambassadeur fidèle du Mois sans tabac.

Nouveautés digitales en 2026 :

- **Une animation digitale avec l'influenceur Hugo tout seul** et une coach tabacologue qui suit et motive la Team Stoppeurs tout au long de son défi d'arrêt du tabac.
- **Une animation digitale « Mains sans tabac »** : des tutoriels pour remplacer les gestes liés au tabac par de nouvelles habitudes.

[Mois sans tabac 2026 : ouverture des inscriptions | Santé publique France](#)

CONTACT PRESSE

presse@santepubliquefrance.fr

Stéphanie CHAMPION : 01 41 79 67 48 - Camille LE HYARIC : 01 41 79 68 64 - Marie DELIBEROS : 01 41 79 69 61