

Communiqué de presse
Saint-Denis, le 28 octobre 2021

6^{ème} édition de Mois Sans Tabac : Le défi commence maintenant à La Réunion !

Le coup d'envoi de la 6^{ème} édition de « Mois Sans Tabac » sera donné ce lundi 1^{er} novembre. Désormais incontournable, l'opération consiste à inciter et à accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac durant 30 jours.

De nouvelles données issues du Baromètre santé en métropole montrent l'engouement du public pour « Mois sans tabac » : les tentatives d'arrêt du tabac sur le dernier trimestre de l'année, attribuables à cette opération, sont en hausse et cela depuis le lancement en 2016.



A La Réunion, plus de 200 personnes sont déjà inscrites sur la plateforme dédiée. L'ARS La Réunion, la CGSS Réunion et SAOME, ambassadeur régional se mobilisent cette année encore avec des acteurs (professionnels de santé, pharmacies, communes...) afin de permettre au plus grand nombre d'accéder facilement à une consultation d'aide à l'arrêt et de relever le défi d'un mois contre le tabac.

Préparez-vous à relever le défi !

Les chiffres concernant le tabac à La Réunion

Le tabac reste la première cause évitable de mortalité en France. A La Réunion, ce sont plus de **500 décès chaque année** qui peuvent être attribués au tabac.

Si la prévalence a diminué ces dernières années, elle reste conséquente à La Réunion :

- **plus de 2 jeunes sur 10 fument tous les jours**
- **un quart des Réunionnais de 18 à 75 ans fument du tabac quotidiennement, soit près de 200 000 fumeurs, et plus de la moitié d'entre eux sont des « gros fumeurs » (au moins 10 cigarettes/jour).**

Le tabac représente par ailleurs un poste de dépenses important (fumer un paquet par jour représente plus de 200 € / mois).

Le défi Mois Sans Tabac, c'est quoi ?

C'est sous le signe de l'élan collectif et des bénéfices à l'arrêt que les fumeurs sont invités à arrêter de fumer tous ensemble pendant un mois, en novembre. En effet, **un mois sans tabac multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement**. Après 30 jours d'abstinence, la dépendance s'avère moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

Par ailleurs, au fil des éditions, il a pu être observé que les fumeurs qui tentent d'arrêter de fumer pendant le défi collectif ont **deux fois plus de chances de ne pas avoir repris la cigarette un an après**.

Mois sans tabac est un programme qui rassemble et fait ses preuves : les 5 premières éditions ont enregistré **plus de 7 393 inscriptions à La Réunion (900 000 sur le territoire national)**. **Au 21 octobre, 206 personnes sont inscrites à La Réunion (52 000 au national)**.

Un programme d'accompagnement adapté et une mobilisation des acteurs pour favoriser la réussite du défi !

Pour cette 6^{ème} édition de Mois sans tabac, l'objectif est d'aller encore plus loin pour aider les participants à arrêter de fumer et leur donner toutes les clés pour relever ce grand défi, grâce à une méthode qui a fait ses preuves : **l'aide d'un professionnel de santé augmente de 70% les chances de réussir son sevrage**.

A La Réunion, les professionnels de santé peuvent apporter une aide au sevrage tabagique des fumeurs (médecins, infirmiers, chirurgiens dentistes, sages-femmes, masseurs-kinesithérapeutes en tant que prescripteurs, pharmaciens en tant que dispensateurs).

Les outils à disposition pour informer et choisir sa stratégie d'arrêt :

1. Le site tabac-info-service.fr
2. Une consultation par téléphone grâce au **39 89**
3. L'application **d'e-coaching Tabac info service** propose un programme d'e-coaching 100% personnalisé, des conseils, des astuces et des mini jeux, des vidéos de soutien et un suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien (économies et santé).
4. Une communauté Facebook :
 - la page **MoisSansTabacReunionMayotte** destinée à rendre visible le dispositif et motiver les candidats à l'arrêt du tabac à s'engager dans la démarche
Rendez-vous sur : <https://www.facebook.com/MoisSansTabacReunionMayotte/>
 - le groupe privé « **Les Réunionnais et les Mahorais #MoisSansTabac** », au sein duquel les fumeurs peuvent s'apporter soutien et solidarité.

Des pharmacies s'engagent

Dans la campagne « Mes soignants de proximité » portée par l'URPS pharmaciens, certaines pharmacies de l'île proposent à ceux qui veulent arrêter de fumer **un premier entretien, un pack d'aide à l'arrêt¹ et orientent si nécessaire vers le dispositif Lib'Sans Tabac**.

Retrouvez **la liste des pharmacies** en annexe ou [cliquez ici](#) ou géolocalisez les pharmacies participantes : [cliquez ici](#)

Quelques exemples d'actions portées par des communes

- **A Bras Panon** : des marches Santé seront organisées, les mardis 2 et 9 novembre au parc des berges de la rivière du mâ, et les vendredis 5 et 12 novembre au parc des berges rivières des roches. Ces événements permettront d'échanger sur le tabagisme et de sensibiliser aux risques liés, d'accompagner les publics volontaires à l'arrêt du tabac, de les inscrire au dispositif ou les orienter.

¹ pack de substituts nicotiniques gratuit pour 1 semaine

- **Aux Avirons** : le relais de l'insertion organisera le 17 novembre des ateliers de sensibilisation sur le tabac.

D'autres communes sont amenées à relayer la dynamique « Mois sans tabac » au cours du mois de novembre.

L'ARS La Réunion et la CGSS Réunion soutiennent le « Mois sans tabac »

Pour accompagner le déploiement du dispositif Mois Sans Tabac sur le territoire,

- l'Assurance Maladie a lancé **un appel à projets afin de permettre la mise en œuvre d'actions de proximité dans le cadre de « Mois sans Tabac »**.
- l'Agence Régionale de Santé La Réunion apporte son **soutien aux professionnels et aux structures souhaitant contribuer à la réduction du tabagisme**.

En 2021, ce sont ainsi plus de 500 000 € qui sont dédiés à des actions de réduction du tabagisme :

- **350 000 €** visent à accompagner les établissements de santé, publics ou privés, en tant que lieux de santé sans tabac,
- **150 000 €** sont destinés à l'accompagnement des patients fumeurs par des professionnels libéraux.

Contacts presse à La Réunion :

SAOME (ambassadeur #MoisSansTABac) :

Sonia Martin Gauthier : 06 26 69 74 07 / sgauthier.communication@saome.fr

ARS La Réunion :

Service Communication : 06 92 66 61 20 / ars-reunion-communication@ars.sante.fr

CGSS Reunion :

David JOURLIN : 0262 40 33 03 / media@cgss.re