

Communiqué de presse

Saint-Denis, le 28 octobre 2022

7^{ème} édition de Mois sans tabac à La Réunion :

**Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé.
Vous ne serez pas seul pour arrêter.**

Le 1^{er} novembre, Santé publique France et le Ministère de la Santé et de la Prévention, en partenariat avec l'Assurance Maladie, donneront le coup d'envoi de la 7^{ème} édition de #MoisSansTabac.

Chaque année, cet événement est l'occasion pour les fumeurs de rejoindre un mouvement les invitant à s'engager dans une démarche d'arrêt du tabac pendant un mois.

C'est une étape essentielle car réussir à arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par 5 les chances d'abandonner le tabac définitivement. Les fumeurs sont invités à participer au défi en s'inscrivant sur le [site internet dédié](#) et sur l'application Tabac Info Service. Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes.

L'ARS La Réunion, la CGSS Réunion et SAOME, ambassadeur régional du Mois sans tabac, et de nombreux autres acteurs se mobilisent à nouveau cette année et mènent différentes actions 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 sans tabac.

*Ils sont plusieurs milliers à avoir réussi à arrêter depuis 2016, pourquoi pas vous ?
Inscrivez-vous dès maintenant pour relever le défi !*

Les données épidémiologiques concernant le tabac

En France, le tabac reste la première cause évitable de mortalité, ce qui en fait un enjeu majeur de santé publique. **A La Réunion, ce sont plus de 500 décès qui peuvent être attribués au tabac chaque année.**

Si on a pu observer une baisse continue du tabagisme entre 2014 et 2019, les résultats du Baromètre de Santé publique France publiés en mai 2021¹ montrent que le tabagisme s'est stabilisé en 2020. L'enjeu est de réinstaller une tendance à la baisse, notamment parmi les populations les plus précaires, les inégalités sociales étant très marquées en matière de tabagisme.

A La Réunion, on comptabilise toujours **plus de 150 000 fumeurs quotidiens.**

S'agissant plus particulièrement **des jeunes**, si la prévalence du tabagisme diminue sensiblement depuis quelques années, les dernières enquêtes réalisées auprès des lycéens montrent à l'inverse que l'usage de la chicha a tendance à croître², avec un niveau d'usage dans l'île bien supérieur à ce qui peut être observé en métropole.

¹ Pasquereau A et al. Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du Baromètre de Santé publique France. Bull Epidémiol Hebd. 2021;(8):132-9. : http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/8/2021_8_1.html

² Usages de drogues chez les adolescents à La Réunion Résultats de l'enquête EnCLASS 2021. Rapport de l'ORS. Septembre 2022 : https://www.ors-reunion.fr/IMG/pdf/ors_rap_addiction_enclass_2022.pdf

On rappelle qu'une séance de chicha correspond à l'équivalent de 30 à 40 cigarettes.

Plus globalement, le principal danger du tabagisme réside dans la combustion, ce qui concerne l'ensemble des produits chauffés (cigarette, tabac à rouler, cannabis, chicha, tabac chauffé,...).

Pourquoi arrêter de fumer ?

Il n'est jamais trop tard pour arrêter. Les bénéfices sont nombreux :

- il est observé une réduction importante des risques de cancer :
 - o les fumeurs qui cessent avant 40 ans évitent les complications liées au tabac
 - o pour les fumeurs qui arrêtent à 50 ans, le risque de développer un cancer est réduit de deux tiers
- dès 3 jours, respirer devient plus facile
- la peau vieillit moins vite, les dents ne jaunissent plus, on ne sent plus le tabac...
- sur le budget familial : 2 700 € sont économisés chaque année pour les fumeurs de 15 cigarettes quotidiennes.

Mois sans tabac 2022 : un nouveau slogan

Cette année, Mois sans tabac fait peau neuve avec une nouvelle charte graphique et un nouveau slogan :

**Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé.
Vous ne serez pas seul pour arrêter.**

Cette nouvelle édition 2022 place l'individu au sein d'un mouvement collectif, mettant en avant le moteur motivationnel de l'arrêt collectif et l'importance du soutien dans le sevrage.



Des outils adaptés et des acteurs mobilisés pour favoriser la réussite du défi

Les outils à disposition pour vous informer et choisir votre stratégie d'arrêt

De nombreux outils et contenus variés et complémentaires sont proposés pour un accompagnement personnalisé et adapté au profil de chacun. Parmi eux, on retrouve :

1. Tabac info service, dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac. Il comprend :

- Le **site internet tabac-info-service.fr** où de nombreux contenus d'aide et outils d'accompagnement sont accessibles
- Le **numéro d'aide à distance 39 89, ligne téléphonique gratuite** de Tabac info service
- L'**application d'e-coaching Tabac info service**, un programme d'e-coaching complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac

2. Le facebook [Mois sans tabac Réunion Mayotte](#)

En s'inscrivant sur la page Facebook [Mois sans tabac Réunion Mayotte](#), les fumeurs peuvent trouver chaque jour des éléments d'information et du soutien au sein même de la communauté.

3. Un kit d'aide à l'arrêt Mois sans tabac

Le programme proposé de 40 jours est composé de deux phases : 10 jours de préparation et 30 jours de défi – une roue des économies ainsi que deux flyers d'informations (l'un détaillant les différents outils disponibles pour arrêter de fumer et l'autre expliquant comment avoir recours à un professionnel de santé pour être accompagné tout au long de l'arrêt). **Ce kit est disponible gratuitement dès l'inscription sur le site [Mois sans tabac](#).**

Les professionnels pour vous aider

Depuis 2016, les médecins, les sages-femmes, les dentistes, les infirmiers et les kinésithérapeutes peuvent apporter une aide au sevrage tabagique des fumeurs.

A La Réunion, des pharmacies sont particulièrement engagées dans le dispositif et peuvent vous proposer un premier entretien, un kit d'aide à l'arrêt et vous orienter si nécessaire vers des professionnels formés au sevrage tabagique (dispositif Lib Sans Tabac).

Retrouver la liste des pharmacies engagées dans le dispositif « Mes soignants de proximité » porté par l'URPS des pharmaciens : [Annuaire des pharmacies spécial #MoisSansTabac](#)

Les actions organisées durant le mois de novembre à La Réunion

Des actions sont à nouveau déployées pour être au plus proche des fumeurs, pour les informer, les conseiller, les motiver et les accompagner.

A La Réunion, deux stands Mois sans tabac animés par des ambassadeurs seront présents dans des centres commerciaux afin de fournir les informations utiles sur l'arrêt du tabac :

- au **Leclerc Les casernes**, à **Saint-Pierre**, le **vendredi 18 novembre toute la journée**
- au **Leclerc La Réserve**, à **Sainte-Marie**, le **lundi 21 novembre à partir de midi**

Retrouvez le détail des actions menées à La Réunion : [cliquer ici](#)

Plus d'1 million de participants depuis la mise en place de l'opération en France.

A La Réunion :

- **8 200 participants** au Mois Sans tabac depuis la 1^{ère} édition en 2016
- **795 inscriptions et 101 appels** au 3989 en 2021.

La CGSS et l'ARS La Réunion poursuivent leur engagement

Cette année, pour accompagner localement le déploiement de ce dispositif, **l'Assurance Maladie finance 12 promoteurs de santé** qui mettront en œuvre des actions afin d'accompagner les personnes souhaitant arrêter de fumer.

L'ARS apporte son soutien aux professionnels et structures souhaitant contribuer à la réduction du tabagisme. En 2022, ce sont **plus de 500 000 € qui seront dédiés à des actions de réduction du tabagisme.**

Contacts presse

DRSM:

Isabelle Lebon, Chargée de communication – 0262 51 77 69 - Isabelle.lebon@assurance-maladie.fr

CGSS :

David JOURLIN - 0692 02 21 86 – media@cgss.re

SAOME :

Sonia MARTIN, Directrice de la communication - 06 26 69 74 07 – smartin.dircom@saome.fr

ARS La Réunion :

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