

Communiqué de presse
Saint Denis, le 16 octobre 2019

4^{ème} édition de #MoisSansTabac : les inscriptions sont ouvertes à La Réunion !

Le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France ouvrent la 4^{ème} édition de #MoisSansTabac en partenariat avec l'Assurance Maladie. Depuis 2016, 580 982 fumeurs ont participé au grand défi de l'arrêt du tabac, dont 4 246 à La Réunion. Le #MoisSansTabac offre aux fumeurs un accompagnement au sevrage jour après jour. Ce rendez-vous annuel débute dès le mois d'octobre et les participants sont invités à s'inscrire via [la plateforme dédiée](#). Santé publique France déploie une campagne nationale qui sera relayée par de nombreux événements à La Réunion. Celle-ci a pour but d'inciter les fumeurs à faire partie de l'aventure #MoisSansTabac, et de les inviter à se préparer dès maintenant pour réussir ce défi.

1 mois sans fumer : 5 fois plus de chances d'arrêter

1^{ère} cause de mortalité évitable, le tabac tue 75 000 personnes en France chaque année. Le dispositif #MoisSansTabac mise donc sur un élan collectif en incitant les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant un mois, en novembre : un sevrage tabagique de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. En effet, l'abstinence sur un tel laps de temps diminue largement la dépendance et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité). Santé publique France souhaite mobiliser toute la société, autour de ce défi, dès le mois d'octobre.

En 2018, le nombre de fumeurs ayant répondu à l'appel de #MoisSansTabac à La Réunion a connu un bond avec **1635 inscrits en 2018**, contre 936 en 2017.



#MoisSansTabac en quelques chiffres

- **580 982** inscriptions depuis la 1^{ère} édition, dont **4 246** à La Réunion
- Une édition 2018 couronnée de succès :
 - 242 579** inscrits, dont 1635 en à La Réunion
 - 86 000** téléchargements de l'application
- 21 000** recours au 39 89, la ligne téléphonique Tabac Info Service.
- 118 000** fans sur la page Facebook et **4 900** followers sur Twitter

Des initiatives sur tout le territoire pour soutenir les participants

Pour encourager les participants dans leur démarche, Santé publique France et les partenaires de #MoisSansTabac organisent une multitude de manifestations sur tout le territoire français (métropole et départements d'Outre-Mer).

Les Agences Régionales de Santé et les ambassadeurs régionaux déploient des Villages #MoisSansTabac pour aller à la rencontre des volontaires, générant un moment de partage et de discussion entre les fumeurs et les professionnels de santé. Ce dispositif est présent dans 15 régions et sur 30 dates, offrant aux visiteurs la possibilité de s'informer, de rencontrer et d'échanger avec un professionnel de santé, et de s'inscrire directement à #MoisSansTabac.

L'Assurance Maladie s'associe à ce dispositif : plus de 350 actions de proximité pour accompagner les fumeurs à l'arrêt vont être déployées sur l'ensemble du territoire.

Les événements phares de #MoisSansTabac à La Réunion

"Villages #MoisSansTabac"

17 octobre 2019 de 16h00 à 21h30
sur le départ du grand Raid à la Ravine Blanche, 97410 SAINT PIERRE

25 octobre 2019 de 8h00 à 15h00
face au marché forain,
97460 SAINT PAUL

Parmi les autres actions de sensibilisation...

- L'URPS Pharmacien offre aux fumeurs de La Réunion **une semaine de traitements nicotiques de substitution¹ gratuits dans les pharmacies volontaires.**
¹ cette opération laisse le temps au fumeur de se rendre chez un prescripteur pour obtenir la continuité d'un traitement
- **IFSI/CHU NORD : Challenge des Instituts d'Etudes en Santé du Centre Hospitalier Universitaire de La Réunion Site Nord.**
Les étudiants et personnels des Instituts d'Etudes en Santé du CHU Nord seront informés de l'opération par mail et par voie d'affichage, et se verront proposer de participer à l'opération.
- SOPHIA (dispositif CGSS) : accompagnement des diabétiques fumeurs

[Portail Msanté.re](#)

Un dossier complet pour se libérer du tabac : [Lien](#)

Se préparer au sevrage : une étape incontournable pour la réussite du défi

La phase de préparation avant le sevrage permet aux fumeurs de s'informer, de choisir leur stratégie d'arrêt et de se tenir prêts à affronter chaque étape du sevrage tabagique. Santé publique France lance une campagne de sensibilisation multi-canal :

- **Des spots télévisés** qui invitent les fumeurs à mieux préparer le sevrage. Ces 3 films leur permettent ainsi de se projeter dans les différentes phases qu'ils vont devoir traverser pour surmonter leur arrêt du tabac ;
- **Des kits d'aide à l'arrêt** comprenant un agenda de 30 jours, une roue des économies, un dépliant informatif proposant divers exercices de relaxation et un dépliant décrivant les différentes méthodes d'accompagnement ;
- **Le site Tabac info service**, la ligne téléphonique 39 89 et les réseaux sociaux de #MoisSansTabac : les participants peuvent y trouver des informations, l'aide de tabacologues et des participants à #MoisSansTabac;
- **L'application Tabac info service**, qui offre un programme complet de coaching pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac : tableau de bord en temps réel des bénéfices de l'arrêt du tabac en termes de santé et d'économies, mini-jeux pour faire passer l'envie d'une cigarette, contact direct d'un tabacologue, etc ;
- **De l'affichage et la distribution de kits d'aide à l'arrêt dans 18 000 pharmacies** du territoire ;
- **De l'affichage dans les maisons de santé et les établissements de santé.**

3 conseils de tabacologue pour se préparer au défi #MoisSansTabac

- **Choisir sa stratégie** : le fumeur peut avoir recours à plusieurs méthodes pour arrêter de fumer de manière confortable. A lui de choisir celles qui seront les plus adaptées à son rapport au tabac et à sa façon de vivre. Les traitements adaptés au niveau de dépendance et le recours à un accompagnement par un professionnel sont des méthodes qui ont été évaluées et qui ont prouvé leur efficacité.
- **Prévenir son entourage** : pouvoir compter sur ses proches face à ce changement de vie peut être d'une grande aide. Il peut être ainsi très utile de les informer de cette démarche et de s'assurer de leur soutien.
- **Préparer son domicile** : avant sa date d'arrêt, jeter ses briquets, ses cendriers, tout ce qui pourrait rappeler le tabac !

Contacts presse

Santé publique France : Vanessa Lemoine: 01.55.12.53.36 / Cynthia Bessarion: 01.71.80.15.66 / Stéphanie Champion: 01.41.79.67.48 / presse@santepubliquefrance.fr

Hopscotch : Sébastien Béraud : 01.41.34.23.67 / sberaud@hopscotch.fr

Contact presse à La Réunion

SAOME (Ambassadeur #MoisSansTabac)

Sonia GAUTHIER - 06 26 69 74 07 - sgauthier.communication@saome.fr

ARS Océan Indien

Manon RABOUIN – Tél : 06 39 25 23 30 – manon.rabouin@ars.sante.fr