

COMMUNIQUE DE PRESSE

Saint-Denis, le 28 octobre 2026

Mois sans tabac 2026 : à La Réunion, un mois pour s'engager collectivement vers une vie sans tabac

Avec plus de 600 décès par an, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable à La Réunion. À l'occasion de la 11^e édition du Mois sans tabac, organisée tout au long du mois de novembre, l'ARS La Réunion, Santé publique France et Promotion Santé Réunion invitent les fumeurs à s'engager dans un défi collectif de 30 jours sans tabac. Cette campagne nationale de prévention encourage les personnes qui souhaitent se libérer du tabac à franchir le pas, grâce à un accompagnement adapté et une dynamique collective. A La Réunion, professionnels de santé, pharmaciens, associations et collectivités se mobilisent pour informer, conseiller et soutenir les participants dans leur démarche. L'objectif : faire du mois de novembre une première étape vers un arrêt durable du tabac et une amélioration de leur santé.

A quelques jours du lancement de cette nouvelle édition, le 1^{er} novembre, il est encore temps de s'inscrire pour participer au défi ! Après 30 jours sans tabac, les chances d'arrêt sont multipliées par 5.

Un enjeu majeur de santé publique

Le tabagisme demeure la première cause de mortalité évitable en France. En 2023, plus de **68 000 décès lui étaient attribuables**, soit 11 % de la mortalité totale.

Si ce chiffre est en baisse par rapport à 2015 (75 000 décès estimés), les conséquences du tabagisme restent considérables :

- **cancer** : première cause de mortalité liée au tabac (58 % des décès attribuables au tabagisme chez les hommes et 55 % chez les femmes).
- **maladie respiratoire chronique** : 1 décès sur 3
- **maladie cardiovasculaire ou neurovasculaire** : 1 décès sur 10

(Données : Santé Publique France, 2026)

A La Réunion, plus de 600 décès directement liés au tabac, en moyenne, chaque année :

- **maladies cardiovasculaires** : première cause de décès (plus de la moitié des décès),
- **cancers** : 30 % des décès
- **maladies respiratoires** : 16 % des décès.

(Données : ORS Réunion - période 2019-2021).

Ces données rappellent l'importance de poursuivre les actions de prévention et de faciliter l'accès à un accompagnement au sevrage tabagique.

Inscrite parmi les priorités du Projet Régional de Santé, la prévention des addictions, notamment du tabagisme, est au cœur des actions menées par l'ARS pour améliorer durablement la santé des Réunionnais.

30 jours pour mettre toutes les chances de son côté

Le Mois sans tabac repose sur un principe simple : arrêter de fumer pendant 30 jours au mois de novembre. Cette période constitue une étape importante dans une démarche d'arrêt, **avec des chances de réussite multipliées par cinq**.

Pour mettre toutes les chances de son côté, il est également recommandé de ne pas rester seul face au tabac. Un fumeur accompagné par un professionnel de santé a davantage de chances de réussir à arrêter durablement. Les professionnels de santé peuvent conseiller et proposer un accompagnement adapté à chaque situation.

À La Réunion, une mobilisation de proximité pour accompagner les fumeurs



Professionnels de santé, pharmaciens, associations et collectivités se mobilisent pour accompagner les personnes qui souhaitent arrêter de fumer et faire vivre le Mois sans tabac sur l'ensemble du territoire.

La plateforme Tien bo Larg sa : des ressources et un accompagnement près de chez soi

Tien Bo Larg Sa est une plateforme numérique officielle dédiée à la **lutte contre le tabagisme et à l'accompagnement au sevrage tabagique sur l'île de La Réunion**. Lancé avec le soutien de l'ARS La Réunion et piloté par Promotion Santé La Réunion, ce site internet accessible toute l'année fait office d'ambassadeur régional pour l'opération nationale **Mois sans tabac**.

A l'occasion de cette 11^e édition de Mois sans tabac, des actions de terrain auront lieu tout au long du mois de novembre :

- **Le jeudi 29 octobre à 9h30** à L'herboriste des fleurs d'oré à Saint-Benoît
- **Le vendredi 13 novembre à 9h** au CHU Nord, Saint-Denis
- **Le lundi 16 novembre à 9h** au CHU Sud, Saint-Pierre
- **Le 20 vendredi 20 à 8h** à la Clinique Les Orchidées au Port

En parallèle, de nombreuses actions de terrain auront lieu tout au long du mois de novembre : ateliers d'accompagnement, stands d'information, animations grand public, interventions dans les structures de santé et les entreprises...

Découvrez toute l'actualité Mois sans tabac sur le site régional : <https://tienbolargsa.re/>

Sur le site Tienbolargsa.re, les réunionnais peuvent aussi retrouver :

- Les pharmacies participant à l'évènement [Trouver une pharmacie participante](#)
- Les professionnels de santé formés à l'accompagnement [Trouver un professionnel de santé formé](#)

Un défi pour mobiliser les jeunes

« **Zénération prend soin d'Zot** » est un outil pédi, destiné aux jeunes de 16 à 25 ans, expérimenté localement et coconstruit avec les jeunes. À travers des défis autour du bien-être et de la santé, il les encourage à prendre soin d'eux et à mettre de côté le tabagisme et le vapotage.

Pour toute question : mois-sans-tabac@promotionsante.re

Des ressources pour s'informer et se faire accompagner

Pour préparer son arrêt, trouver un professionnel ou découvrir les ressources disponibles, plusieurs outils sont accessibles en ligne :

- **S'inscrire au mois sans tabac** : www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr
- **Se faire accompagner** : [application d'e-coaching Tabac info service](#)
- **Recevoir un suivi et des conseils personnalisés** : numéro d'aide gratuit, composer le **39 89**
- **Découvrir des ressources documentaires sur le tabac et les addictions** : [L'Addictothèque](#)
- **Bénéficier d'un kit** disponible gratuitement en pharmacie et à la commande sur le site de l'opération.
- **Découvrir la campagne** d'encouragement de Santé Publique France : « **Participer à Mois sans tabac augmente vos chances de devenir ex-fumeur** ».