

## Communiqué de presse

Saint-Denis, le 31 octobre 2024



### 9<sup>ème</sup> édition de Mois sans tabac : une nouvelle occasion de relever le défi !

Cette année encore, Santé publique France et le ministère de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie, donnent le coup d'envoi du défi Mois sans tabac.

Cette opération, désormais incontournable, encourage les fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours. Après un mois sans fumer, les chances d'arrêter définitivement sont multipliées par 5.

Afin d'accompagner les participants, des outils d'aide à l'arrêt sont mis à leur disposition, notamment sur le [site internet dédié](#), le site [mois-sans-tabac.re](https://mois-sans-tabac.re) et sur l'application [Tabac info service](#). Il est encore temps de s'inscrire !

Pour cette édition 2024, l'ARS La Réunion, la CGSS Réunion, Promotion Santé La Réunion (ex IREPS Réunion), ambassadeur régional du Mois sans tabac, avec la participation de la Région Réunion et les autres acteurs et professionnels de santé se mobilisent. De nombreuses actions sont menées sur toute l'île : campagne d'information sur les bus, sensibilisation dans les centres commerciaux et marchés forains, accompagnement par des professionnels de santé, etc.

### Mois sans tabac : un défi mobilisateur et bénéfique pour la santé

Le tabac est le premier facteur de mortalité évitable ainsi que le premier facteur de risque de cancer.

Après une baisse du tabagisme d'ampleur inédite entre 2016 et 2019, le nombre de fumeurs s'est stabilisé depuis. On a assisté, après le covid, à une recrudescence du tabagisme parmi les populations les plus défavorisées.

Depuis 2016, *Mois sans tabac* est un rendez-vous donné aux fumeurs pour qu'ils rejoignent un mouvement collectif, les invitant à s'engager ensemble et au même moment, dans une démarche d'arrêt du tabac pendant un mois.

**En effet, après un mois sans fumer, les chances d'arrêter définitivement sont multipliées par 5.**

### Quelle est la situation du tabac à La Réunion ?

En 2021, **21% des réunionnais de 18-75 ans** déclaraient fumer quotidiennement (contre 25% en 2014). Cela représente encore **plus de 100 000 fumeurs quotidiens sur l'île.**

La prévalence du tabagisme quotidien est plus élevée chez les personnes à faible niveau de revenu (25%) que chez les personnes à revenu élevé (16%).

**Près de 600 décès peuvent être attribués au tabac chaque année.**

**Ces données illustrent l'importance de poursuivre la prévention, non seulement pour inciter les fumeurs (dont les plus vulnérables) à arrêter le tabac, mais aussi pour mieux les aider à transformer ces tentatives en sevrage réussi.**

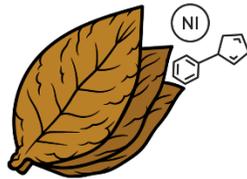
### Un mois pour stopper la cigarette et augmenter ses chances d'arrêt définitif !

Avec **près de 7 fumeurs quotidien sur 10 qui souhaitent arrêter de fumer**, Mois sans tabac est l'occasion de relever ce défi collectivement grâce au soutien des différents acteurs (professionnels de santé, partenaires, commerces de proximité, proches...) qui accompagnent les participants à rester motivés dans leur arrêt du tabac.

*Un mois sans tabac multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement ! Alors tien bo larg sa !*



**La nicotine est cancérigène,  
il faut l'éviter quand on arrête de fumer.**



Bien qu'elle soit **responsable de l'addiction** au tabac, la nicotine elle-même n'est pas cancérigène. Les risques de cancer par exemple proviennent des **composés toxiques** présents dans la **fumée de la cigarette**. C'est la **combustion (cigarette allumée avec du feu)** qui va créer des **substances toxiques** pour notre santé.

Source: 06/10/24  
https://www.centre-normandie-normandie.fr/actualites/la-nicotine-est-elle-cancerogene-ou-non-les-risques-de-cancer-https://www.ars.ac/la-nicotine-est-elle-cancerogene-ou-non-les-risques-de-cancer

Jeu téléchargeable en PDF ou PPT sur [www.tienbolargsa.re](http://www.tienbolargsa.re)

Mois sans tabac inscris-toi !

www.TienBolargSa.re

## De nombreuses actions menées dans l'île

Des actions déployées par Promotion Santé La Réunion et ses partenaires pour être au plus proche des réunionnais :

- Une campagne de communication / prévention en partenariat avec l'ARS et la Région Réunion sur les cars jaunes

Objectif : inciter la population à rejoindre le défi collectif Mois sans tabac.

C'est également l'occasion de rappeler plusieurs messages :

- L'exposition au monoxyde de carbone contenu dans la fumée est le principal facteur de risque du tabagisme, peu importe le produit fumé ;
- Le tabagisme passif expose à plus de monoxyde de carbone que la pollution urbaine (hors pic de pollution) ;
- Une toxicité des produits qui est souvent ignorée : 1 séance de chicha = 20 cigarettes / 1 joint = 3 à 7 cigarettes (en fonction de la taille du joint).

- La création d'un jeu en ligne pour lutter contre les idées reçues sur le tabagisme et les aides à l'arrêt :

Cet outil d'éducation à la santé, ludique, interactif et participatif vise à faire exprimer des idées, des opinions et des représentations. Il est disponible en ligne, téléchargeable et imprimable pour une utilisation sur le terrain. **Le jeu est à retrouver sur [www.tienbolargsa.re](http://www.tienbolargsa.re)**

Exemple du jeu :



- Une page [facebook Mois sans tabac Réunion](#) :  
Les fumeurs peuvent y retrouver chaque jour des informations et des messages de soutien de la communauté

#### Des actions d'information/sensibilisation organisées sur toute l'île avec des consultations avec des tabacologues :

- Stands d'information dans les centres commerciaux :
  - o Le samedi 02/11 de 09h à 17h au Carrefour Cap Sacré Cœur
  - o Le mercredi 13/11 de 09h à 17h au Leclerc La Réserve
- Opérations sur les marchés forains :
  - o **date** Stand au marché forain de l'Oasis
  - o **date** Stand au marché forain de l'Ermitage
- Actions d'information/sensibilisation et consultations spécialisées au sein des établissements de santé et de Maisons de Santé Pluridisciplinaires (MSP)

Retrouvez toutes les actions et le programme sur :

<https://tienbolargsa.re/carte-des-actions/>

#### Des professionnels de santé disponibles pour accompagner au sevrage tabagique :

- Des pharmacies proposent un premier entretien et un kit d'aide à l'arrêt.  
>> Retrouver la liste des pharmacies engagées dans le dispositif porté par l'URPS des pharmaciens : [Annuaire des pharmacies spécial #MoisSansTabac](#)
- Des tabacologues vous accompagnent également. La liste est à retrouver à ce lien : [tienbolargsa.re/trouver-un-tabacologue-pres-de-chez-vous/](https://tienbolargsa.re/trouver-un-tabacologue-pres-de-chez-vous/)

#### Une émission TV « Nout batay contre les addictions » dédiée :

Revisionnez cette émission avec le témoignage de Florent, qui a combiné cigarette et cannabis et a sollicité l'accompagnement d'un professionnel. RDV [sur le site de l'ARS](#) (programme de l'ARS, de la préfecture et d'Antenne Réunion).

Au niveau national, un important dispositif média est déployé pour accompagner l'opération (affichage, TV, radio, digital, réseaux sociaux) [Plus d'informations sur le site de Santé publique France](#)

#### Des outils adaptés pour accompagner vers la réussite du défi

- Le **39 89**, numéro d'aide à distance de Tabac-info-service, met en relation les fumeurs avec des tabacologues afin de bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit ; accessible aux personnes sourdes ou malentendantes via la [plateforme Acceo](#).
- Le site internet [tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr) propose de nombreux contenus d'aide et outils d'accompagnement (mise en contact avec un tabacologue, témoignages, questions/réponses...).
- L'application d'e-coaching **Tabac info service**, conçue par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France, propose un programme complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac.
- Le site de l'ambassadeur régional : [mois-sans-tabac.re](https://mois-sans-tabac.re)

En s'inscrivant sur les pages [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr), [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#), les participants peuvent trouver chaque jour du soutien au sein même de la communauté, des informations utiles et des conseils pour affronter la phase de sevrage.

---

La CGSS et l'ARS La Réunion poursuivent leur engagement en faveur de la lutte contre le tabac. Pour accompagner le déploiement du dispositif Mois sans tabac, **l'Assurance Maladie finance 12 promoteurs de santé** qui mettent 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 2024, **plus de 600 000 € sont dédiés à des actions de réduction du tabagisme.**

#### Contacts presse

Santé publique France : [presse@santepubliquefrance.fr](mailto:presse@santepubliquefrance.fr)

Promotion Santé Réunion : [contact@mois-sans-tabac.re](mailto:contact@mois-sans-tabac.re)

ARS La Réunion : [ars-reunion-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-reunion-communication@ars.sante.fr)

CGSS Réunion : [media@cgss.re](mailto:media@cgss.re)