COMMUNIQUE DE PRESSE

6ème édition du Mois sans tabac : défi imminent !

La 6e édition du Mois sans tabac est lancée. Les fumeurs peuvent s'inscrire via le site dédié et se préparer dès maintenant à relever ce défi dès le 1er novembre prochain.

Piloté au niveau national par Santé Publique France depuis 2016, Mois sans tabac est animé dans chaque région par l'Agence Régionale de Santé, avec l'appui d'un ambassadeur régional, SAOME à La Réunion et à Mayotte. Désormais incontournable, ce défi collectif consiste à inciter et à accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac durant 30 jours, via des actions de communication et de prévention de proximité. A l'issue de cette période, les chances d'arrêter de fumer de manière permanente sont 5 fois supérieures à ce qu'elles étaient au début de la tentative.

Le tabac reste aujourd'hui la première cause évitable de mortalité en France. A Mayotte**,** d'après l'Observatoire régional de la santé (Indicateurs sur les consommations de substances psychoactives à Mayotte – décembre 2018), le tabac est :

- La substance à laquelle les jeunes sont les plus exposés sur le département (67%),
- La plus consommée pendant la grossesse (1.7%),
- Le 2e motif de consultation au centre d'addictologie de Mayotte.

Cette année, la crise sanitaire met le digital à l'honneur à Mayotte. A ce jour (mi-octobre), une quinzaine de partenaires, issus du milieu associatif, de collectivités territoriales, du sanitaire, du médico-social et des institutions, s'est engagée à participer à l'édition 2021, dont :

- Le **Comité Régional Olympique et Sportif de Mayotte**, qui propose la vidéo d'un réveil musculaire. Le CROS invite ainsi les fumeurs à se réveiller en faisant une activité, afin de retarder la première cigarette. Cette vidéo sera relayée sur la page Facebook #MoisSansTabac Réunion Mayotte**.**
- Le **service d'addictologie du Centre Hospitalier de Mayotte**, qui propose également une vidéo (relayée sur la page facebook) sur les moyens d'aide au sevrage tabagique à distance et localement. Cette vidéo permet aux fumeurs qui s'interrogent sur leur consommation de tabac d'échanger avec un professionnel en tabacologie, que ce soit pour arrêter, diminuer ou juste partager ses idées reçues.

Parmi les outils à retrouver pour s'informer, chacun peut choisir sa stratégie d'arrêt :

1. **Le site tabac-info–service.fr**, dispositif majeur de l'accompagnement à l'arrêt du tabac.
2. **une consultation** par téléphone avec un tabacologue grâce au 39 89
3. **L'application d'e-coaching** Tabac info service, conçue par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France et avec le concours de la Société francophone de tabacologie, se renouvelle et propose un programme d'e-coaching complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien…)
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.
   - le groupe privé « Les Réunionnais et les Mahorais #MoisSansTabac », au sein des quels les fumeurs peuvent s'apporter soutien et solidarité.
5. **Un kit d'aide à l'arrêt** Mois Sans Tabac comprenant le programme de 40 jours –composé de deux phases : 10 jours de préparation et 30 jours de défi – une roue des économies et aussi cette année deux flyers d'informations, l'un détaillant les différents outils disponiblespour arrêter de fumer et l'autre expliquant comment avoir recours à un professionnel de santé pour accompagner l'arrêt.

Des outils d'aide à consommer sans modération !

SAOME (Santé Addictions Outre-Mer)
Association déclarée APE 9499Z – SIRET : 439 887 662 00039
Adresse : 115C Allée de Montaignac – 97427 Étang-Salé les Hauts / LA RÉUNION
www.saome.fr
Tél. 0262 22 10 04 - Fax. 0262 91 12 02
Courriel : contact@saome.fr

Contact presse :
SAOME : Mme Sonia MARTIN GAUTHIER : 06 26 69 74 07
Sgauthier.communication@saome.fr

Qui est SAOME (Santé Addictions Outre-Mer) ?
Association de loi 1901, SAOME anime une communauté d'acteurs dans le domaine des usages et des addictions, et apporte son expertise en :

- Favorisant les synergies entre acteurs,
- Participant au développement des compétences des acteurs,
- Contribuant au déploiement d'une expertise, à la recherche et au développement,
- Concourant à l'élaboration et la mise en œuvre des politiques publiques.

Tel. 0262 22 10 04

Saome-sante-addictions-outre-mer

Nos valeurs : Complémentarité Respect Engagement Professionnalisme