

## ● #MOIS SANS TABAC 2020 : EN NOVEMBRE, ON ARRETE ENSEMBLE ! ●

#Mois Sans Tabac est un défi collectif lancé par le ministère des Solidarités et de la Santé, l'Assurance Maladie et Santé Publique France pour inciter un maximum de fumeurs à arrêter de fumer pendant un mois.

Il s'inscrit dans un programme national qui vise à faire baisser la prévalence du tabagisme en France :

- ✓ instauration du paquet neutre
- ✓ augmentation du prix du paquet de cigarettes à 10 euros avant la fin 2020
- ✓ remboursement des substituts nicotiques

Ces mesures constituent une motivation forte qui ont poussé de nombreuses personnes à aller vers le sevrage tabagique.

Le #Mois Sans Tabac a permis à **1852 martiniquais** d'arrêter de fumer depuis sa création en 2016 et **580 personnes** ont participé à l'édition 2019. (*Santé Publique France*)

Le tabagisme quotidien parmi les 18-75ans était de 16% en 2014 en Martinique ; et le tabagisme quotidien ou occasionnel était de 19%, avec une prévalence plus élevée chez les hommes (*Baromètre Santé DOM 2014*).

Le tabagisme quotidien ou occasionnel est significativement plus faible en Martinique en comparaison de la moyenne en France hexagonale de 31,9%. Le nombre estimé de fumeurs quotidiens est estimé à 30000 pour la Martinique.

Cette année, la campagne #Mois Sans Tabac mettra à l'honneur les anciens participants ayant réussi à arrêter de fumer, à travers des témoignages.

## #MOIS SANS TABAC ● POURQUOI ET COMMENT PARTICIPER ?

- Arrêter de fumer pendant 30 jours, c'est avoir 5 fois plus de chances d'arrêter pour de bon. Trente jours, c'est la durée au-delà de laquelle les symptômes de manque sont considérablement réduits, il devient alors plus facile de rester non fumeur.  
À la fin du défi, les fumeurs auront moins envie de fumer, et même s'ils recommençaient, ils sauraient être capables de vivre sans cigarette et cela aidera pour les tentatives futures !!!
- Pour participer, il suffit de **s'inscrire à #Mois Sans Tabac** en :
  - ✓ Se connectant à la **plateforme Tabac info Service** pour commander gratuitement le nouveau Kit d'aide à l'arrêt qui propose un programme de 40 jours (10 jours fin octobre pour préparer l'arrêt et 30 jours en novembre pour le maintenir). Le kit peut être également récupéré auprès des pharmacies partenaires de la campagne.
  - ✓ Appelant le **39 89** (service gratuit + coût de l'appel, du lundi au samedi de 8h à 20h, heures de l'hexagone). Des tabacologues experts sont à l'écoute pour répondre aux interrogations pendant le sevrage
  - ✓ Téléchargeant l'**appli E-coaching Tabac info service** qui propose un programme personnalisé, des conseils de tabacologues, des astuces, des mini-jeux, des vidéos de soutien, un suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien
- Le **1<sup>er</sup> novembre, c'est le top départ de l'arrêt du tabac**, l'entourage peut soutenir les fumeurs et les encourager en exprimant leur soutien sur la page **Facebook du #MoisSansTabac**.

## CONSEILS DE TABACOLOGUES ● AIDE AUX FUMEURS

### ● Choisir sa stratégie

Utiliser les méthodes qui seront les plus adaptées à son rapport au tabac et à sa façon de vivre.

Les traitements adaptés au niveau de dépendance, et l'accompagnement par un professionnel ont été évalués et ont prouvé leur efficacité.

### ● Prévenir son entourage

Pouvoir compter sur ses proches face à ce changement de vie peut être d'une grande aide.

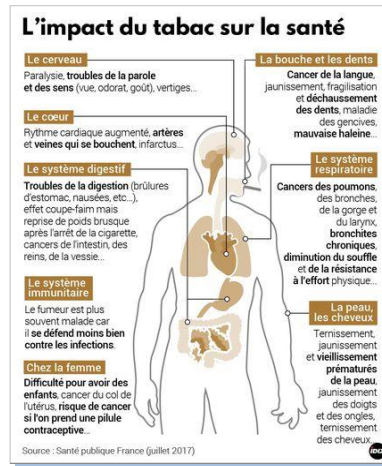
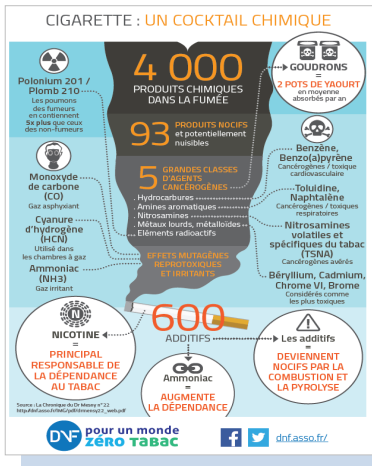
Il peut être très utile de les informer de la démarche d'arrêt et de s'assurer de leur soutien.

### ● Préparer son domicile

Avant sa date d'arrêt jeter ses briquets, ses cendriers... tout ce qui pourrait rappeler le tabac !!!



## COMPOSITION DU TABAC • IMPACTS SUR LA SANTE • BENEFICES DE L'ARRÊT



## ARRÊT DU TABAC • LES METHODES EFFICACES

- L'accompagnement par un professionnel de santé pendant la tentative d'arrêt du tabac augmente les chances de réussite.  
Les médecins, sages-femmes, infirmiers, chirurgiens-dentistes et masseurs-kinésithérapeutes peuvent prescrire des substituts nicotiniques (patches, gommes, pastilles, inhalateurs...). Ceux-ci sont pris en charge par l'Assurance Maladie et sont remboursables comme les autres médicaments.  
Les substituts nicotiniques sont autorisés pendant la grossesse pour les femmes enceintes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer. Leur utilisation se fait sous contrôle médical pendant la grossesse et après l'accouchement.
- Le vapotage, la cigarette électronique peuvent constituer une aide pour arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac. Ils peuvent agir sur :
  - ✓ la dépendance physique : en apportant de la nicotine à l'organisme
  - ✓ la dépendance comportementale : le vapoteur conserve la gestuelle
  - ✓ la dépendance psychologique : le vapoteur ressent le plaisir qu'il avait avec la cigarette

## LIEUX D'ACCUEIL ET DE SOINS EN TABACOLOGIE ET ADDICTOLOGIE • MARTINIQUE

<p><b>Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)</b></p> <p>CSAPA de Fort-de-France Comité Martiniquais de Prévention en Alcoologie et Addictologie 45 Rue Galliéni 97200 Fort-de-France ☎ 0596 73 25 58</p>	<p><b>Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)</b></p> <p>CSAPA de la Croix-Rouge 225 route de Basse Gondeau 97232 Le Lamentin ☎ 06 47 51 69 95</p>	<p><b>Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)</b></p> <p>Centre de Soins pour Adolescents Lotissement Les Horizons 359 Chemins les Cerisiers Acajou 97232 Le Lamentin ☎ 0596 39 85 95</p>	<p><b>Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)</b></p> <p>CH du Saint-Esprit Route de Petit-Bourg 97270 Saint-Esprit ☎ 0596 77 31 83</p>
<p><b>Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)</b></p> <p>CSAPA du CHUM - Site de Trinité CH de Trinité Rue Jean Eugène Fatier 97220 Trinité ☎ 0596 66 46 99</p>	<p><b>Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)</b></p> <p>CSAPA du CHUM - Site de Clarac Hôpital CLARAC Boulevard Pasteur 97200 Fort-de-France ☎ 0596 59 25 98</p>	<p><b>Unité hospitalière de tabacologie</b></p> <p>Hôpital Pierre Zobda Quitmann Service de Psychiatrie Psycho-traumatologie et Addictologie 1C, BP 632 97261 Fort-de-France ☎ 0596 55 22 11</p>	<p><b>Maison de la Femme, de la Mère et de l'Enfant</b></p> <p>Hôpital Pierre Zobda-Quitmann La Meynard 97261 Fort-de-France ☎ 0596 55 69 73</p>

SUIVRE LA CAMPAGNE...

