



MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
DIRECTION DE LA SANTÉ

*Communiqué de presse*

## En janvier 2020, tous unis pour relever le défi « Mois sans tabac »

Papeete, le 30 décembre 2019 – Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2020, la Direction de la santé invite la population à se mobiliser pour les « 30 jours sans tabac ». Pour les fumeurs, c'est une occasion de relever un grand défi : arrêter de fumer pendant 30 jours !

En janvier 2020, la [Direction de la santé](#) lance la campagne « **30 jours sans tabac** ». A cette occasion, tous les fumeurs sont invités à s'inscrire sur [EA'ttitude](#) pour participer à un grand challenge collectif et obtenir de nombreux conseils pendant un mois. A la fin de ce défi, les participants **augmenteront leurs chances de rester non fumeurs**.

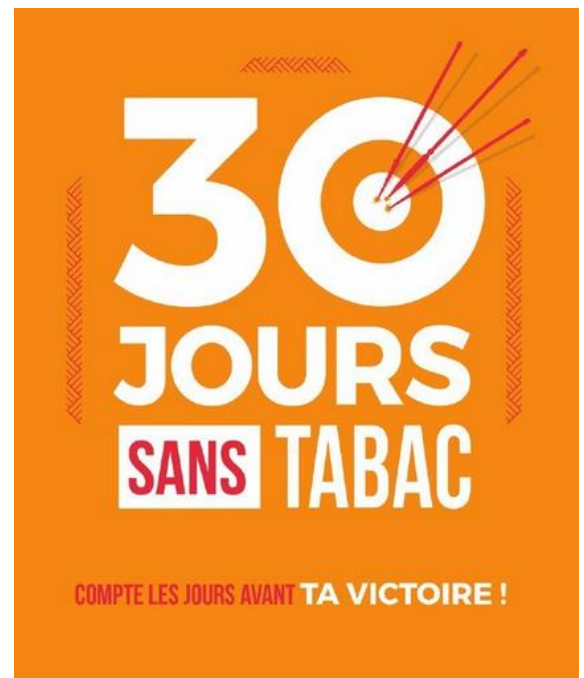
### Une campagne positive et encourageante pour diminuer la prévalence du tabagisme

En Polynésie française, la prévalence du tabagisme est passée de 36,2% en 1995 à 41% en 2010. Plus de 70 000 personnes consomment du tabac sur le territoire. Parmi les fumeurs, 34,1% fument quotidiennement.

La campagne **#30JoursSansTabac** propose un accompagnement et un soutien quotidien aux fumeurs dans leur démarche de sevrage tabagique. Elle favorise l'humour, les émotions positives et les capacités personnelles.

Les participants au défi **#30JoursSansTabac** vont profiter très vite de ce sevrage tabagique :

- augmentation du pouvoir d'achat des familles ;
- amélioration des performances des sportifs ;
- meilleure santé générale ;
- bénéfique de l'exemplarité auprès des plus jeunes.



MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DE LA PRÉVENTION  
DIRECTION DE LA SANTÉ

## Des outils développés pour accompagner les participants dans leur démarche de sevrage tabagique

Durant toute la campagne, les fumeurs ont à leur disposition de nombreux supports pour leur permettre de venir à bout de ces **#30JoursSansTabac** :

- [Le livret d'accompagnement « 30 jours sans tabac – Compte les jours avant ta victoire »](#). Il est disponible gratuitement en téléchargement, et dans les structures de la Direction de la santé.
- La page [Facebook EA'ttitude](#) et [l'événement 30 jours sans tabac](#). Les internautes retrouveront des conseils concrets pour les aider à rester motivés au quotidien. Ils pourront aussi échanger, poser leurs questions, partager leur expérience et participer activement aux **#30JoursSansTabac**.

Ces dispositifs sont également accessibles aux non fumeurs qui veulent accompagner et soutenir un participant.

## Des actions de proximité et des consultations gratuites pour s'informer et se soutenir

Le [Centre de consultations spécialisées en alcoologie et toxicomanie](#) (CCSAT) et les structures de santé de tout le territoire organisent des consultations gratuites pour accompagner et soutenir les fumeurs dans leur démarche.

<i>Cellule de promotion de la santé de Tahiti Nui</i>	<i>Infirmierie de Rapa</i>
<i>Cellule de promotion de la santé de Tahiti Iti</i>	<i>Centre médical de Mataura – Tubuai</i>
<i>Cellule de promotion de la santé Moorea-Maiao</i>	<i>Centre médical de Huahine</i>
<i>Cellule de promotion de la santé des Îles-sous-le-Vent – Uturoa</i>	<i>Centre médical de Maupiti</i>
<i>Centre médical de Moerai – Rurutu</i>	<i>Centre médical de Hao</i>
<i>Centre médical de Rimatara</i>	<i>Infirmierie de Fakarava</i>
<i>Centre médical de Raivavae</i>	<i>Centre médical de Makemo</i>

Pour en savoir plus :



<https://www.service-public.pf/dsp/mois-sans-tabac/>



[@directiondelasante.pf](#) / [@EA.ttitudePf](#)