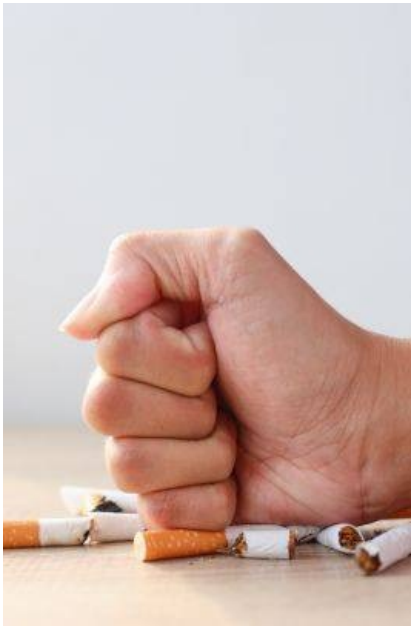
Opération Mois sans tabac : pourquoi pas vous ?

Du 1er au 30 novembre 2023

L'Assurance Maladie du Val-d'Oise s'associe à l'opération Mois sans tabac de Santé publique France et du Ministère de la santé et de la prévention dont l'objectif est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant tout le mois de novembre.

Avec 12 millions de fumeurs quotidiens, la consommation de tabac reste la 1ère cause de mortalité évitable en France.

Ce sont pourtant 6 fumeurs sur 10 qui déclarent vouloir arrêter de fumer.



Un mois consacré à l'arrêt du tabac

En s'inscrivant sur le site tabac-info-service, trois outils d'aide à l'arrêt sont proposés :

- Le 39 89, numéro d'aide à distance, met en relation le fumeur avec un tabacologue afin de bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit. Depuis mai 2023, le 39 89 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes via la plateforme Acceo.
- Le site internet 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, offre un programme complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien).

Une prise en charge par l'Assurance Maladie

Toute l'année, médecin traitant, pharmacien, masseur-kinésithérapeute, infirmier ou sage-femme peuvent aider dans le sevrage tabagique et l'Assurance Maladie du Val-d'Oise prend en charge les substituts nicotiniques.

Un arrêt du tabac bénéfique pour la santé :

- Dès 8 heures d'arrêt : division par deux du taux de monoxyde de carbone dans le sang.
- En quelques jours : meilleure respiration et retour progressif du goût et de l'odorat.
- En quelques semaines : diminution de la toux et plus belle peau.
- En quelques mois : amélioration des performances sportives.
- A un an : risques d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus similaires aux personnes non-fumeurs.
- A dix ans : espérance de vie se rapproche de celle des personnes n'ayant jamais fumé.



Liens utiles
[ameli.fr]
[Tabac info service]
[Mois sans tabac : infos et inscriptions]
Date
Mercredi 1 novembre - Jeudi 30 novembre, Toute la journée