

Mois sans tabac

L'Assurance Maladie du Val-d'Oise s'associe à l'opération Mois sans tabac de santé publique France et du Ministère des solidarités et de la santé dont l'objectif est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant tout le mois de novembre. Un arrêt de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer.



© gouvernement

Un mois consacré à l'arrêt du tabac

L'objectif de ce mois est d'encourager les personnes qui souhaitent arrêter de fumer à passer le cap en mettant toutes les chances de leurs côtés. Elles ont la possibilité d'avoir de nombreux conseils et des outils d'accompagnement dans leur démarche de sevrage en s'inscrivant [sur le site tabac-info-service](#)

Il est également possible d'avoir **gratuitement un suivi avec un tabacologue en appelant le 3989** et un **e-coaching avec l'application Tabac info service**.

Aussi, [une page Facebook](#) dédiée permet d'échanger avec des ex-fumeurs et des fumeurs souhaitant arrêter de fumer.

Par ailleurs, l'Assurance Maladie du Val-d'Oise s'engage dans ce mois spécifique en organisant **des actions et des stands sur la thématique dans les agences d'accueil**.

Une prise en charge par l'Assurance Maladie

Toute l'année, le 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**.

Dès l'arrêt du tabac, les effets sur la santé sont immédiats :

- 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.

Le tabac c'est :

+ 75 000 décès par an dont 45 000 par cancer.

1 100 décès liés au tabagisme passif.

Impliqué dans 8 cancers du poumon sur 10.

7 000 substances chimiques dont 70 cancérigènes contenues dans la fumée du tabac.

Liens utiles

[Page facebook : mois sans tabac](#)

[Brochure - Arrêter de fumer](#)