

Mois sans tabac : fumeurs, fumeuses, c'est le moment d'arrêter !

Depuis plusieurs années, le tabagisme représente la **première cause de mortalité évitable** en France et la moindre quantité consommée même « minime » reste dangereuse.

Pour arrêter de fumer, 2 approches complémentaires sont recommandées en tabacologie :

- **L'utilisation de substituts nicotiques** : patchs, comprimés, gommes, spray... Certains produits sont remboursés sur prescription médicale.
- **L'approche comportementale** pour modifier nos habitudes de vie en lien avec le tabac : association avec le repas, rituels et automatismes de consommation...

Novembre est le mois de sensibilisation à l'arrêt du tabac. C'est le moment de vous poser les bonnes questions !



Importance de l'accompagnement par un professionnel de santé :

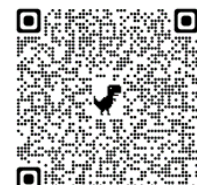
La dépendance au tabac se manifeste sous plusieurs formes combinées : chimique, psychologique, comportementale et sociale. Le suivi par un professionnel de santé augmente de 70 % vos chances de réussir durablement votre sevrage tabagique. Arrêt complet ou progressif, il y a plusieurs manières d'y arriver, le but étant de ne pas rechuter.

Liens utiles

J'arrête de fumer : tabac info service



Arrêt du tabac : témoignage d'Aurélie



Les bons conseils de votre service de santé au travail



LE KIT MOIS SANS TABAC

Pour vous lancer dans le mois sans tabac, demandez votre kit !

Le kit pour arrêter de fumer comporte 4 éléments :

- Le livret " Programme 40 jours " qui propose des conseils et défis quotidiens pour préparer son arrêt pendant 10 jours et maintenir son arrêt pendant 30 jours ;
- L'outil " la roue des économies " qui permet de simuler les économies réalisées lors de l'arrêt du tabac ;
- Le dépliant " Outils " qui présente les différents outils Tabac info service et leur intérêt dans le sevrage ;
- Le dépliant " Professionnels de santé " qui fait la promotion du recours aux professionnels de santé dans le cadre du sevrage tabagique et les modalités d'accès.



Kit gratuit disponible au SSTITB de Lille