

# HELLO SSE

## RENFORÇONS NOTRE CULTURE SSE

Le service SSE d'ergalis

MEMO | ERGALIS SSE | #NOV2018

# NOVEMBRE #MOISSANSTABAC

Shanou et Dominique

## Au sommaire

**Le tabac en quelques chiffres**  
**Participez au mois sans tabac**  
**Comment se faire aider ?**

Suivez le guide ↓



## LE TABAC EN QUELQUES CHIFFRES

Première cause de mortalité évitable en France, le tabagisme actif est considéré comme responsable de 73 000 décès prématurés chaque année. (Catherine Hill. *Épidémiologie du tabagisme, La Revue du Praticien*, 20 mars 2012).

Le tabac tue près de 6 millions de personnes chaque année dans le monde, parmi lesquelles plus de 5 millions sont des fumeurs et plus de 600 000 des non-fumeurs exposés au tabagisme passif. (OMS, 9 mars 2018)

# 90%

C'est le pourcentage des cancers du poumon dus au tabagisme actif.

## PARTICIPEZ AU MOIS SANS TABAC

### Mois sans tabac, c'est quoi ?

C'est un événement pour vous aider à arrêter de fumer. Pendant le mois de novembre, vous faites le pari de vous arrêter de fumer.

### Pourquoi participer à Mois sans tabac ?

Quand vous arrêtez de fumer à plusieurs, avec des amis, des voisins, des collègues, c'est plus facile : tout le monde s'encourage !

### Pourquoi 1 mois ?

Un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement. Vous ressentez moins l'envie de fumer.

### Comment ça marche ?

En octobre, vous pouvez vous inscrire par téléphone\* ou sur internet\*\*. pour y participer. Vous pouvez aussi participer sans vous inscrire. Vous pouvez aussi soutenir un proche.

\*39 89 du lundi au samedi de 8h à 20h

\*\*tabac-info-service.fr rubrique Mois sans tabac.

Pendant ces 30 jours vous allez connaître de nombreux changements. Bénéfiques, bien sûr, pour votre santé et votre cœur mais aussi pour votre porte-monnaie. Cependant, ça ne va pas être facile, c'est pourquoi Santé publique France distribue un kit afin de mieux combattre les difficultés.



### Le kit pour arrêter de fumer comporte 5 éléments :

- Le guide « Je me prépare » pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer.
- « L'agenda, 30 jours pour arrêter de fumer » dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette.
- Le dépliant « Le stress ne passera pas par moi » permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration ;
- Le sticker « Je retrouve la forme, pas les formes », à coller sur le frigo pour garder la ligne pendant et après l'arrêt ;
- Un disque pour calculer les économies réalisées en fonction de sa consommation quotidienne ;
- Un badge Moi(s) sans tabac pour afficher sa motivation.

**Du 1er novembre au 30 novembre, on arrête tous ensemble!!**

## COMMENT SE FAIRE AIDER ?

### Appelez au 39.89

Un spécialiste **Tabac info service** répond à toutes vos questions. Vous pourrez bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue.

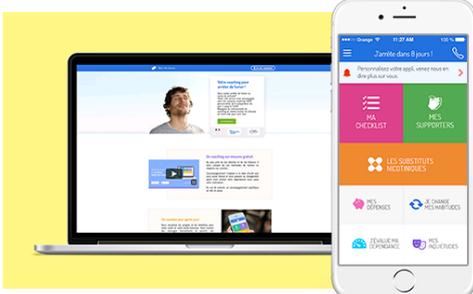


### Votre médecin

Si vous êtes en manque, des médicaments peuvent vous aider. Vous pouvez être remboursé de 150€ par an avec une ordonnance.



**tabac-info-service.fr**  
Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter



### Le coaching Tabac info Service

Application mobile à télécharger gratuitement & coaching en ligne

### Caractéristiques :

- un programme d'e-coaching 100% personnalisé
- des conseils de tabacologues
- des astuces et des mini-jeux
- des vidéos de soutien
- suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien (économies et santé)

Disponible sur **App Store** et **App Store**

