

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

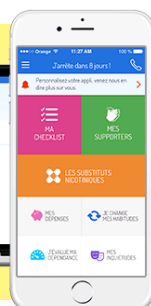
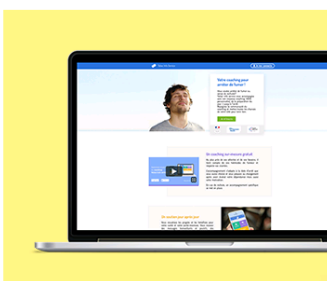


Votre médecin

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
Available on the
Android

