

LES POSSIBILITES LOCALES D'ACCOMPAGNEMENT A L'ARRET DU TABAC

Quand on veut arrêter de fumer, c'est toujours mieux de se faire accompagner par un professionnel de santé car cela augmente vos chances d'arrêter définitivement.

Les possibilités d'accompagnement à l'arrêt sont nombreuses dans votre ville

► Consultez un professionnel de santé pour arrêter de fumer

Les chirurgiens-dentistes, les infirmiers, les masseurs-kinésithérapeutes, les médecins, les pharmaciens et les sage-femmes de votre ville sont **à votre écoute pour vous conseiller et vous aider à arrêter**, pour renforcer votre capacité à le faire et à vous orienter, si besoin, vers les structures spécialisées de votre ville.

Retrouvez la liste des professionnels de santé de votre ville, sur

<http://annuaire.sante.ameli.fr/trouver-un-professionnel-de-sante/>

► Prenez rendez-vous dans un centre de consultation en tabacologie

Si vous avez besoin d'un soutien plus approfondi, vous pouvez prendre **rendez-vous pour une consultation de tabacologie** dans un centre spécialisé. Un addictologue ou un tabacologue évaluera votre dépendance au tabac et vous proposera des solutions personnalisées ainsi qu'un suivi.

► Poussez la porte de votre pharmacie et demandez un accompagnement personnalisé

Votre pharmacien est à votre écoute. Il peut vous accompagner sur le chemin du sevrage. Il vous conseillera et vous délivrera des substituts nicotiniques sur présentation, ou non, d'une ordonnance.

Les traitements par substituts nicotiniques ont prouvé leur efficacité dans l'arrêt du tabac (patchs, gommes, pastilles, inhalateurs).

Ils sont les alliés de votre sevrage tabagique et vous aident à augmenter vos chances de réussite.

L'info **TABAC** du MOIS

Ils sont remboursés par l'Assurance Maladie, sur prescription, depuis 2018. Vous n'êtes plus obligé d'avancer les frais !

***Bon à savoir :** Si vous avez une complémentaire santé, interrogez-la pour savoir si votre contrat prévoit une prise en charge des substituts.*

Retrouvez la liste des pharmaciens de votre ville sur

<http://annuaire.sante.ameli.fr/trouver-un-professionnel-de-sante/>

► **Appelez la ligne téléphonique gratuite Tabac Info Service au 3989**

Vous souhaitez arrêter de fumer, vous ne savez pas comment faire ou vous êtes en période de sevrage, alors **dialoguer peut vous aider**.

Appelez **Tabac Info Service** au **3989**, ce service est gratuit et est ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h.

D'abord un conseiller répondra à toutes vos questions. Si vous le souhaitez, il vous mettra en relation avec un tabacologue qui pourra vous accompagner gratuitement tout au long de votre démarche de sevrage, sur la base d'un ou plusieurs entretiens téléphoniques.

<https://www.tabac-info-service.fr/>

► **Téléchargez l'application Tabac Info Service pour vous accompagner au quotidien**

Cette application propose un programme d'**e-coaching 100% personnalisé**, des conseils, des jeux, des astuces, des vidéos, un suivi quotidien de vos progrès et des bénéfices sur votre santé et votre porte-monnaie !

<https://www.tabac-info-service.fr/je-me-fais-accompagner/je-telecharge-l-application-pour-arreter-de-fumer>

► **Participez au mois sans tabac**

Chaque année, du 1er au 30 novembre, Tabac Info Service organise **le Mois sans tabac** qui vous invite à arrêter de fumer tous ensemble pendant 30 jours.

Ce défi collectif est un véritable booster. Y participer pendant 30 jours multiplie par 5 vos chances d'arrêter de fumer définitivement !

Inscrivez-vous dès le mois d'octobre sur le site internet ci-dessous et rejoignez une équipe dans votre région. Ensemble, vous vous soutiendrez pour relever le défi.

Depuis 2016, année du lancement de l'opération, plus de 900 000 personnes s'y sont inscrites.

<https://www.tabac-info-service.fr/article/mois-sans-tabac>

L'info **TABAC** *du* MOIS

**Pour augmenter vos chances de parvenir à arrêter de fumer
Ne restez pas seul
Faites-vous aider !**

*Novembre 2022
© Ville Libre Sans Tabac*