

Communiqué de presse

Cergy, le 25 octobre 2021

UN MOIS POUR ARRÊTER DE FUMER

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.

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

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

Contacts presse :

▪ Ingrid MOMET ☎ 01 79 42 23 55

▪ Samira SALAH ☎ 01 34 22 23 87

✉ communication.cpam-cergyponoise@assurance-maladie.fr

À propos de l'Assurance Maladie du Val-d'Oise

Entreprise de droit privé exerçant une mission de service public, la CPAM du Val d'Oise est responsable de la protection de 94% de la population du département, soit plus d'un million d'assurés, et verse chaque année plus de 2,6 milliards d'euros de prestations légales, ce qui en fait le principal acteur du financement du système de soins. Forte de 1 000 collaborateurs qui portent haut nos valeurs de solidarité, d'universalité, de responsabilité et d'innovation, notre entreprise intervient sur les « risques » sociaux suivants : maladie, maternité, accidents du travail/maladies professionnelles et décès.

Assurance Maladie du Val-d'Oise

2 rue des Chauffours

95017 Cergy

Site Internet : www.ameli.fr

Site internet pour nous contacter : www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts

Suivez notre actualité sur [Twitter](#), [Instagram](#), [LinkedIn](#), [Facebook](#)

☎ 36 46
Accueil téléphonique du lundi au vendredi : 8h30 - 17h30
(appel gratuit)