



Communiqué de presse

Cergy, le 23 octobre 2023

L'Assurance Maladie du Val-d'Oise s'associe à l'opération Mois sans tabac

L'Assurance Maladie du Val-d'Oise s'associe à l'opération Mois sans tabac de Santé publique France et du Ministère de la santé et de la prévention dont l'objectif est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant tout le mois de novembre.

Avec 12 millions de fumeurs quotidiens, la consommation de tabac reste la 1^{ère} cause de mortalité évitable en France.

Ce sont pourtant 6 fumeurs sur 10 qui déclarent vouloir arrêter de fumer.

- **Un mois consacré à l'arrêt du tabac**

En s'inscrivant sur le site [tabac-info-service](https://www.tabac-info-service.fr), trois outils d'aide à l'arrêt sont proposés :

- **Le 39 89**, numéro d'aide à distance, met en relation le fumeur avec un tabacologue afin de bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit. Depuis mai 2023, le 39 89 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes via la [plateforme Acceo](https://www.acceo.fr).
- **Le site internet [tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr)** propose de nombreux contenus d'aide et outils d'accompagnement (mise en contact avec un tabacologue, témoignages, questions/réponses).
- **L'application d'e-coaching**, offre un programme complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien).

- **Une prise en charge par l'Assurance Maladie**

Toute l'année, 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.

Un arrêt du tabac bénéfique pour la santé :

- 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.



12 millions
de fumeurs quotidiens

+ 75 000 décès
par an dont **45 000**
par cancer

**LE TABAC
C'EST :**

1^{ÈRE} CAUSE
DE MORTALITÉ ÉVITABLE
EN FRANCE

7 000 substances
chimiques dont
70 cancérigènes contenues
dans la fumée du tabac



1 100
décès liés
au tabagisme passif

Impliqué dans
8 cancers du poumon sur 10
7 cancers des voies aérodigestives sur 10
5 cancers de la vessie sur 10

Novembre 2023

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 la population du département, soit plus d'1,3 million d'assurés, et verse chaque année plus de 4 milliards d'euros de prestations légales, ce qui en fait le principal acteur du financement du système de soins. Forte de 950 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.