

Moi(s) sans Tabac

**Ce n'est peut-être pas la 1^{re} fois
que vous arrêtez de fumer,
mais c'est la 1^{re} fois
que tous vos collègues
sont avec vous.**

Et si vous aussi vous profitez de cette opportunité pour proposer à vos salariés un programme d'accompagnement à l'arrêt du tabac ?

Depuis le 1er janvier 2019, le remboursement des substituts nicotiques a été simplifié car il n'est plus soumis à un plafonnement annuel (150 € par an auparavant), et les pharmacies peuvent désormais pratiquer la dispense d'avance de frais pour ces produits.

Ces traitements sont remboursés par l'Assurance Maladie sur prescription. Le ticket modérateur peut être pris en charge par votre complémentaire santé. Consultez la [liste des substituts nicotiques](#) pris en charge par l'Assurance Maladie.

Le tabac c'est :

- La 1^{ère} cause de mortalité évitable (73 000/an et 200/ jour de décès prématurés en France) ;
- Une forte morbidité (cancers, maladies cardiovasculaires et respiratoires) ;
- Un coût social énorme (120 Milliards €/an pour l'Etat) ;
- Une pratique très ancrée dans notre culture et nos habitudes, particulièrement dans le cadre professionnel. En effet, pour beaucoup de salariés, elle est un moyen de combattre le stress, mais aussi de créer du lien social ou de faire des pauses pendant la journée.

La campagne Moi(s) sans Tabac c'est :

Une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac qui se déroule durant 30 jours au mois de novembre, initiée depuis 2016 par Santé publique France et le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie.

Il s'agit, pour les fumeurs, de relever ensemble le défi d'un mois sans tabac, en bénéficiant du soutien et des encouragements indispensables au maintien de leur motivation.

Cette campagne est :

- **POSITIVE** : Elle privilégie de parler du tabagisme plutôt que des fumeurs pour ne pas les stigmatiser.
- **COLLECTIVE** : Elle s'appuie sur l'esprit d'équipe où les non-fumeurs encouragent les fumeurs dans leur sevrage.

Un mois sans tabac c'est **5 fois plus de chance d'arrêter de fumer définitivement**. En effet, après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents. De nombreuses actions de communication et

de prévention de proximité, organisées par Santé publique France et ses partenaires, sont menées en amont et pendant l'événement pour sensibiliser et soutenir les participants sur tout le territoire.

En Octobre, on se prépare !

En Grand Est, on se prépare activement pour la 4^{ème} édition du **#MoisSansTabac**. Avec 1,2 millions de fumeurs quotidiens âgés de 18 à 75 ans, le Grand Est se situe au 4^{ème} rang des régions de France où le tabagisme est le plus fréquent.

L'édition 2018 du Mois sans Tabac en Grand Est a obtenu des résultats très encourageants dans la Région. Du côté du public, plus de 50% de participation par rapport à 2017 pour notre région avec 18 539 inscrits sur Tabac Info Service et le groupe Facebook ([Les habitants du Grand Est #MoisSansTabac](#),) très actif cette année, a doublé le nombre de ses membres.

On retrouve également une belle mobilisation du côté des professionnels avec 154 porteurs d'actions et 356 actions recensés en Grand Est.

Liens utiles :

- anpaa-grandest.fr/moissanstabac.html
- [La Ligue contre le cancer du Haut-Rhin vous aide à décrocher](#)
- employeurs.stsa.fr/se-documenter/addictions/



SALARIÉS
demandez
votre kit d'aide
à l'arrêt lors de
votre visite à STSA !

PRESTATION de STSA : Participation à la campagne



En 2018, l'équipe pluridisciplinaire de STSA a animé 7 campagnes de sensibilisation dans ses différents centres médicaux. Ces actions ont permis d'informer une centaine de salariés. STSA renouvelle sa participation à cet événement dès le mois d'octobre dans tous ses centres médicaux. Les dates peuvent être consultées sur notre site : employeurs.stsa.fr/journees-de-sensibilisation-aux-pratiques-addictives/.

Profitez-en pour organiser un défi collectif au sein de votre entreprise !

Pour contacter votre médecin du travail ou le service prévention utilisez notre formulaire : employeurs.stsa.fr/contact/