

Prévention

Mois sans tabac 2024 : une occasion à saisir pour arrêter de fumer

Domaine(s) :

- Santé

Le 1er novembre marque le début du défi [Mois sans tabac](#) [1] mis en place depuis 2016 par Santé publique France, en partenariat avec le ministère de la Santé et de l'accès aux soins et l'Assurance Maladie.

On fait le point sur les aides possibles pour arrêter de fumer.

Bénéficiaire de la prise en charge des substituts nicotiniques pour mettre toutes les chances de son côté

Si [les bonnes raisons d'arrêter de fumer sont nombreuses](#) [2], il peut être nécessaire de se faire accompagner par un professionnel de santé.

Les médecins (y compris les médecins du travail), les sages-femmes, les chirurgiens-dentistes, les infirmiers et les masseurs-kinésithérapeutes peuvent **prescrire des traitements nicotiniques de substitution (TNS)**. L'Enim accompagne l'arrêt : ces [TNS sont remboursés sur prescription à 65 %](#) [3].

Disponibles sous forme de patch pour une diffusion progressive de la nicotine ou sous forme orale (gommes, comprimés, pastilles...) pour une diffusion rapide, les TNS sont prescrits dans le cadre du sevrage tabagique pour **soulager les symptômes de manque**.

Accéder aux outils gratuits pour relever le défi

Pour soutenir les fumeurs dans leur tentative d'arrêt, Mois sans tabac s'appuie sur des outils accessibles gratuitement :

- **le site internet** tabac-info-service.fr [4], avec des contenus d'aide et outils d'accompagnement (mise en contact avec un tabacologue, témoignages, questions/réponses...);
- **le 39 89, numéro d'aide à distance** de Tabac info service, pour être mis en relation avec un tabacologue et avoir un suivi gratuit. **Le 39 89 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes** via [la plateforme Acceo](#) [5];
- **l'application d'e-coaching Tabac info service**, conçue par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France et avec le concours de la Société francophone de tabacologie, qui propose un programme d'e-coaching personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt du tabac.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le [site de l'Assurance maladie](#) [6].

Mis à jour le 13/11/24

URL source: <https://www.enim.eu/actualites/mois-sans-tabac-2024-occasion-saisir-pour-arreter-de-fumer>