

## Moi(s) Sans Tabac : un dispositif renforcé dans l'Yonne

Arrêter de fumer permet de sauver des vies et de diminuer le nombre de maladies provoquées par le tabac.

« C'est une habitude, un plaisir du quotidien »

« C'est mon problème si je fume »

« Je fume comme mes copains et mes copines »

« Mon entourage a toujours fumé »

### ...Et vous ?

En France, plus de 8 millions de fumeurs voudraient arrêter de fumer. TAB'AGIR et la CPAM de l'Yonne peuvent vous aider. On sait que si l'on s'abstient de fumer 28 jours, on multiplie par 5 ses chances de parvenir à un sevrage définitif.

« Moi(s) Sans Tabac » invite les fumeurs à essayer d'arrêter de fumer collectivement pendant 30 jours au mois de novembre. Réussir ensemble, c'est possible ! Les évaluations démontrent que cette opération a augmenté de 50 % les tentatives d'arrêt au cours du mois de l'événement comparativement aux autres mois de l'année.

**Dans l'Yonne, le Centre d'Examens de Santé de votre CPAM et Tab'agir se mobilisent pour vous !**

Des médecins tabacologues proposent des consultations gratuites. Un traitement d'un mois est offert ainsi que quatre consultations en diététique et en Thérapies Comportementales et Cognitives.

**« En novembre, on arrête ensemble ! »**

**Venez participer à un défi collectif national !**

Tab'agir :  
Mme Françoise AMELOT  
Directrice  
Tel. : 03.86.52.33.12  
Mél : [direction@tabagir.fr](mailto:direction@tabagir.fr)

S'inscrire pour passer un bilan de santé

Centre d'Examens de Santé de la CPAM 89

25 rue du Clos  
89000 Auxerre

Tél. : 03 86 72 14 80

Fax : 03 86 72 14 81

Mail : [ces.cnam-auxerre@assurance-maladie.fr](mailto:ces.cnam-auxerre@assurance-maladie.fr)

<https://www.bilan-sante-yonne.fr/>



Les fumeurs sont invités à s'inscrire au Moi(s) Sans Tabac sur internet : <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/> ou avec la page facebook de l'opération : <https://www.facebook.com/tabacinfoservice/>

Se renseigner sur TAB'AGIR : <http://www.tabagir.fr/> et <http://www.facebook.com/tabagir>