Prévention

# Mois sans tabac 2023 : focus sur les aides à l'arrêt du tabac

## Domaine(s) :

- Santé

Le 1er novembre a marqué le début du défi Mois sans tabac mis en place depuis 2016 par Santé publique France, en partenariat avec le ministère de la Santé et de la prévention et l'Assurance Maladie.

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

### Bénéficier 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 [1], 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, les sages-femmes et les masseurs-kinésithérapeutes peuvent **prescrire des traitements nicotiniques de substitution**. L'Assurance Maladie accompagne l'arrêt : ces TNS sont remboursés sur prescription à 65 % [2] par l'assurance maladie obligatoire.

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, différents outils accessibles gratuitement sont disponibles :

- **le site internet** tabac-info-service.fr [3], 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 [4] ;
- **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 aller plus loin, lire le dossier sur le site de l'Assurance maladie : « Tabac - Arrêter de fumer

[5] ».

**Mis à jour le** 13/11/23

**URL source:** https://www.enim.eu/actualites/mois-sans-tabac-2023-focus-sur-aides-larret-du-tabac