

Le mois de novembre est synonyme de changement et de défis à relever. C'est pourquoi la Mutuelle de France Alpes du Sud vous encourage à participer activement au Mois Sans Tabac. Cette initiative nationale vise à sensibiliser et à accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac. Dans cet article, nous vous présentons des chiffres édifiants sur le tabagisme et vous prodiguons des conseils utiles pour vous aider à relever ce défi.

### Les chiffres du tabagisme :

Avant de se lancer dans l'arrêt du tabac, il est essentiel de comprendre l'ampleur du défi que cela représente. Voici quelques chiffres clés à prendre en considération :

1. En France, environ 75 000 décès sont attribuables au tabac chaque année.
2. Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable dans notre pays.
3. Fumer augmente considérablement le risque de développer de nombreuses maladies graves, telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires et les maladies respiratoires.

Pour en savoir plus sur les effets du tabagisme sur la santé, nous vous invitons à consulter le site du [service-public.fr](http://service-public.fr).

### Conseils pour réussir votre mois sans tabac :

1. **Fixez-vous un objectif clair et réalisable** : Définissez une date pour arrêter de fumer et prenez le temps de planifier votre démarche.
2. **Identifiez vos déclencheurs** : Prenez conscience des situations, des émotions ou des habitudes qui déclenchent votre envie de fumer. Cela vous aidera à anticiper ces moments et à trouver des alternatives.
3. **Faites appel à votre entourage** : Informez vos proches de votre décision d'arrêter de fumer. Ils peuvent vous apporter un soutien essentiel dans cette période de transition.
4. **Explorez les ressources disponibles** : Le site officiel du [Mois Sans Tabac](#) propose de nombreux outils et conseils pour vous accompagner dans votre démarche ainsi qu'un kit gratuit.
5. **Restez motivé(e)** : Gardez en tête les bénéfices immédiats et à long terme de l'arrêt du tabac, tant pour votre santé que pour votre qualité de vie.

En participant au Mois Sans Tabac, vous faites un pas important vers une vie plus saine et épanouissante.

Engagez-vous pour un mois sans tabac avec la MFAS !

La Mutuelle de France Alpes du Sud s'engage pleinement à vous soutenir dans cette démarche. Sachez que, selon vos garanties, des forfaits peuvent être remboursés pour vous aider à couvrir les coûts liés aux patches de sevrage tabagique.

De plus, n'oubliez pas qu'en tant qu'adhérent de la Mutuelle, vous pouvez bénéficier gratuitement de notre service de téléconsultation MEDAVIZ. Vous pouvez ainsi obtenir de l'aide et des conseils professionnels sur simple appel.

La MFAS est fière de vous accompagner dans cette démarche positive pour votre santé et votre bien-être. N'hésitez pas à consulter nos conseillers qui sont à votre disposition.

Prenez soin de vous et engagez-vous pour un mois sans tabac !