

## INFORMATIONS DE L'ASSURANCE MALADIE DU HAINAUT

Octobre 2018

*mon parcours d'assuré*

**Dans le cadre du défi collectif national de sensibilisation au « **MOI(S) SANS TABAC** », l'Assurance Maladie organise, en collaboration avec le Centre d'Examens de Santé, des ateliers de sensibilisation à l'arrêt du tabac.**

Vous êtes fumeur et souhaitez arrêter ? A cette occasion, vous pourrez rencontrer un tabacologue :

- faire un point sur votre consommation,
- découvrir les bienfaits de l'arrêt du tabac,
- être accompagné pour concrétiser votre envie d'arrêter de fumer.

A l'issue de ces ateliers, un suivi personnalisé et individualisé sera envisageable avec le tabacologue sur rendez-vous (suivi de la consommation, suivi psychologique, suivi diététique, séance de relaxation...).

**Ces ateliers totalement gratuits auront lieu :**

au Centre d'Examens de Santé,  
32 rue d'Alger  
à Cambrai.

**Sur inscription, de 14h à 16h aux dates suivantes :**

- Vendredi 9 novembre
- Mercredi 14 novembre
- Mardi 20 novembre
- Mardi 27 novembre



**Vous avez commencé  
seul, vous arrêterez  
ensemble.**

! Pour participer, rendez-vous sur :  
**tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89  
Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Nous soutenons Mois(s) sans tabac.  
Parce qu'un mois sans fumer,  
c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.  
En novembre, on arrête ensemble !

3989 Service gratuit  
prix appel

Assurance Maladie Santé publique France

Alors, si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer ou si vous souhaitez arrêter sans savoir comment faire, vous pouvez vous faire aider.

**Renseignez-vous par téléphone au 03 27 83 09 11**

**et inscrivez-vous par internet [www.bit.ly/mois-sans-tabac-communes-2018](http://www.bit.ly/mois-sans-tabac-communes-2018)**