

**VOUS AVEZ ENVIE
D'ARRÊTER DE FUMER ?**



**VOUS VOUS QUESTIONNEZ
SUR LES MOYENS QUI SONT
PROPOSÉS À SAINT-PIERRE ET
MIQUELON POUR Y PARVENIR.**



**QUELS SONT LES
PROFESSIONNELS QUI
PEUVENT VOUS ACCOMPAGNER
DANS VOTRE DÉMARCHE ?**

**CETTE PLAQUETTE EST LÀ
POUR RÉPONDRE À
CES QUESTIONS ET SI VOUS
EN AVEZ D'AUTRES :
CONTACTEZ-NOUS**



Conception Réalisation Impression : Service Communication CPS • Septembre 2021

**L'accompagnement
vers l'arrêt du tabac
sur Saint-Pierre
et Miquelon**

“

*« Des consultations en visio peuvent être
proposées pour les personnes
résidant à Miquelon. »*

*« Les rendez-vous en lien avec l'arrêt du tabac
au CSAPA ou chez le médecin
sont RAPIDES et GRATUITS. »*



CONTACTEZ-NOUS

APS - CSAPA

26, rue Abbé Pierre Gervain
BP : 4404

97500 Saint-Pierre et Miquelon

Tél.: 0508 41 05 50

Email : apsspm@cheznoo.net

Site : <http://apsspm.jimdo.com>

Facebook : www.facebook.com/apsspm

Plus d'informations sur tabac-info-service.fr



VOUS ENVISAGEZ D'ARRÊTER DE FUMER ?

Il est bon de se rappeler que nous ne sommes pas tous égaux face aux addictions mais qu'on peut tous et toutes s'en libérer.

N'hésitez pas à faire appel aux différents dispositifs et professionnels qui sont là pour vous accompagner et vous aider à atteindre votre objectif !

A SAINT-PIERRE ET MIQUELON

Vous pouvez parler de votre démarche à un médecin. Il évaluera avec vous votre dépendance à la nicotine et vous prescrira en fonction des substituts nicotiques.

Il faut savoir que votre médecin n'est pas le seul à pouvoir vous prescrire des substituts nicotiques, les sages-femmes, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes et les masseurs-kinésithérapeutes peuvent également le faire !

Vous pouvez aussi venir au CSAPA !



Sur le territoire, lorsque vous commencez une démarche vers l'arrêt du tabac vous pouvez bénéficier d'un accompagnement diététique pris en charge par la Caisse de Prévoyance Sociale pendant 6 mois.

Depuis le 1^{er} janvier 2019, les substituts nicotiques sont remboursés à 65% par la CPS. Le reste peut être pris en charge par votre mutuelle.



LES MOYENS D'ARRÊT DU TABAC

Les substituts nicotiques constituent le traitement médicamenteux recommandé en 1^{ère} intention dans le sevrage tabagique : ils augmentent les chances de réussir à arrêter de fumer de 50 à 70%.

Ainsi les substituts vont rendre votre arrêt plus confortable.

Des envies de fumer peuvent cependant subsister :

N'hésitez pas à vous faire accompagner dans votre démarche.

Etre accompagné, c'est 10 fois plus de chances d'arrêter !



L'OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉE AU CSAPA

- ✂ Suite à un premier contact téléphonique nous vous proposons un **RDV individuel** avec un professionnel qui vous présentera la structure et fera le point avec vous sur votre consommation et vos objectifs ;
- ✂ En fonction de vos objectifs, nous vous proposerons un **accompagnement gratuit, personnalisé et pluridisciplinaire**. L'équipe clinique du CSAPA est composée d'un médecin, une infirmière, une psychologue et un éducateur spécialisé ;
- ✂ Vous pourrez bénéficier de l'offre d'**Ateliers à Visée Thérapeutique** collectifs de la structure (ex : séances de relaxation, etc.) ;
- ✂ Le CSAPA peut vous délivrer les substituts nicotiques **gratuitement** pendant 1 mois puis le médecin ou l'infirmière vous fera une ordonnance ;
- ✂ Nous vous proposons un **suivi régulier** au rythme qui vous convient le mieux sur quelques mois (le dosage des substituts nicotiques est à diminuer progressivement) et même au-delà afin de vous aider à consolider votre arrêt et **renforcer votre motivation**.