ENVIE D'ARRÊTER DE FUMER ?

MUTUELLE ENTRAIN PEUT VOUS AIDER

UNE MUTUELLE PROCHE DE VOUS

UNE MUTUELLE ENGAGÉE

MOIS SANS TABAC

Vous êtes adhérent à Mutuelle Entrain et vous voulez arrêter de fumer, pour vous, pour votre entourage, pour votre santé, pour votre bien-être mais vous ne savez pas à qui demander de l'aide ?

Mutuelle Entrain est là pour vous aider et vous donner des conseils avec un **accompagnement personnalisé** par une préventrice.

Peur de prendre quelques kilos ? Un **suivi pré et post sevrage par une diététicienne** est possible, n'hésitez pas à nous contacter. Selon votre formule, **Mutuelle Entrain peut vous rembourser l'achat d'un substitut nicotinique** (patch, gomme à mâcher...).

Contactez votre agence Mutuelle Entrain ou complétez le formulaire ci-dessous, pour toute information sur l'accompagnement à l'arrêt du tabac, notre préventrice vous contactera et vous accompagnera dans votre démarche.

Nom : _____ Prénom : _____

N° Adhérent à Mutuelle Entrain : _____

Agence de rattachement : _____

Adresse mail : _____

N° de téléphone : |__|__| |__|__| |__|__| |__|__| |__|__|

Jours et horaires de préférences pour vous contacter :

☐ Lundi ☐ Mardi ☐ Jeudi ☐ Vendredi

☐ 9h-11h ☐ 11h-12h30 ☐ 13h30-15h ☐ 15h-17h

www.mutuelle-entrain.fr

MUTUELLE RÉGIE PAR LE LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ, SIREN 775 558 778.
Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique.

QUELQUES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

source : www.tabac-info-service.fr

20 minutes après la dernière cigarette,
la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

8 heures après la dernière cigarette,
la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.
L'oxygénation des cellules redevient normale.

24 heures après la dernière cigarette,
le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

48 heures après la dernière cigarette,
le goût et l'odorat s'améliorent.
Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

72 heures après la dernière cigarette,
respirer devient plus facile.
Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette,
la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

1 à 9 mois après la dernière cigarette,
les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

1 an après la dernière cigarette,
le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

Vos données à caractère personnel font l'objet de traitements informatiques mis en œuvre par Mutuelle Entrain permettant de traiter votre participation à ce jeu. Mutuelle Entrain pourra aussi vous proposer ses offres de produits et services.
Je consens à ce que la collecte et le traitement de mes données à caractère personnel soient effectués selon les modalités indiquées ci-dessus : ❑ (cocher la case)

Nous veillons à conserver vos données à caractère personnel pendant une durée qui n'excède pas la durée nécessaire aux finalités exposées ci-dessus ou conformément à ce qui est prévu par la loi applicable. Vos données sont donc conservées pendant une durée de trois ans à compter de leur collecte ou du dernier contact. Au terme de ce délai de trois ans, nous sommes susceptibles de reprendre contact avec vous afin de savoir si vous souhaitez continuer à recevoir des sollicitations commerciales. En l'absence de réponse positive et explicite de votre part, les données vous concernant seront supprimées.

Conformément à la réglementation française et européenne relative à la protection des données à caractère personnel, vous pouvez exercer sans frais votre droit d'accès aux données à caractère personnel vous concernant et, le cas échéant, vos droits de rectification, de portabilité et de suppression de celles qui sont inexactes, incomplètes, équivoques, périmées, ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous pouvez également vous opposer au traitement de vos données à caractère personnel.

Vous pouvez exercer ces droits, par courrier adressé au Service CIL-DPD à l'adresse suivante : 5 Boulevard Camille Flammarion 13001 MARSEILLE, ou par e-mail à l'adresse cil-dpd@mutuelle-entrain.fr. A défaut, vous avez le droit d'introduire une réclamation devant la CNIL (www.cnil.fr).