En novembre, participez à Mois sans tabac

Mois sans tabac, c'est quoi ?

C'est un grand événement pour vous aider à arrêter de fumer.
Pendant le mois de novembre, on fait le pari de s'arrêter de fumer.

Pourquoi participer à Mois sans tabac ?

Quand vous arrêtez de fumer à plusieurs, avec des amis, des voisins, des collègues, c'est plus facile : tout le monde s'encourage !

Pourquoi 1 mois ?

Parce qu'après 1 mois, vous ressentez moins l'envie de fumer. Vous avez donc plus de chance d'arrêter pour de bon.

Comment ça marche ?

En octobre, vous pouvez vous inscrire pour participer à Mois sans tabac par téléphone ou sur internet. Vous pouvez aussi participer sans vous inscrire.

39 89 du lundi au samedi de 8h à 20h
service gratuit + coût de l'appel.

tabac-info-service.fr
rubrique Mois sans tabac.

Du 1er novembre au 30 novembre on arrête tous ensemble

Comment se faire aider ?

Téléphonez au 39 89
Un professionnel vous aide par téléphone. C'est gratuit.

Rencontrez un professionnel spécialisé dans l'arrêt du tabac
Demandez les adresses au 39 89.

Votre médecin
Si vous êtes en manque, des médicaments peuvent vous aider. Vous pouvez être remboursé de 150 € par an avec une ordonnance.

Votre pharmacien

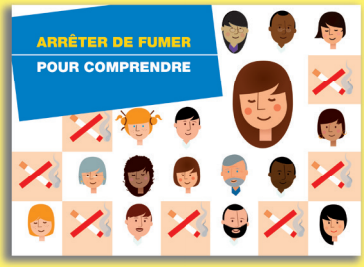
Il existe aussi une application pour smartphone : Tabac info service, l'appli.

Mois sans tabac

Demandez à votre famille et à vos amis de vous encourager en novembre et les mois suivants !

Plus d'infos sur l'arrêt du tabac

- Brochure et vidéos « Pour comprendre » : inpes.santepubliquefrance.fr/accessible/tabac



- Site Internet : tabac-info-service.fr

DT01-037-17DE - Maquette graphique accessible : Olivier Mayer - Illustrations : Yves Bittar

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

SÉCURITÉ SOCIALE
l'Assurance Maladie

Santé publique France