

Mois sans tabac : inscrivez-vous !

Un seul objectif : arrêter de fumer en 30 jours !

La publicité le dit « Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé, vous ne serez pas seul pour arrêter ». Le Mois sans tabac est là pour vous aider et vous accompagner.

Dès le 1^{er} novembre 2024, arrêtez de fumer pendant 30 jours à l'occasion du **Mois sans tabac** et multipliez par 5 vos chances d'arrêter définitivement la cigarette. Inscrivez-vous en ligne dès maintenant et rejoignez la communauté de nombreux fumeurs qui sont déjà inscrits.

Le Mois sans tabac : de quoi s'agit-il ?

Pus de 95 000 fumeurs déjà inscrits à cette nouvelle édition de Mois sans tabac qui se déroule pendant tout le mois de novembre 2024, organisée par le Ministère chargé de la Santé, de l'Assurance Maladie et de Santé publique France. **Pendant 30 jours, faites-vous accompagner et multipliez par 5 vos chances d'arrêter définitivement la cigarette.**

Inscrivez vous [ICI](#) en ligne (idéalement avant le 1er novembre) et rejoignez la communauté des fumeurs qui ont décidé d'arrêter de fumer.

Pourquoi s'inscrire ?

• Des bienfaits pour votre corps

Au fur et à mesure que votre corps élimine les produits

toxiques de la fumée du tabac comme le monoxyde de carbone, les risques liés au tabac diminuent. Votre santé et votre apparence s'améliorent (respiration, digestion, goût, odorat, performances sportives, teint, etc.).

▪ **Moins de dépenses qui partent en fumée**

Au regard du prix d'un paquet de cigarettes, arrêter à de fumer permet sans aucun doute de faire des économies !

▪ **Des bienfaits psychologiques**

Contrairement aux idées reçues, en arrêtant de fumer vous retrouvez sérénité, améliorez votre concentration et la qualité de votre sommeil. Une fois que les désagréments passagers du sevrage seront derrière vous, vous profiterez pleinement des avantages durables de la vie sans tabac.

De nombreux outils et conseils avec Le Mois sans tabac

Pour vous aider à arrêter de fumer, avec le Mois sans tabac vous bénéficiez de :

- une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac
- un kit d'aide à l'arrêt avec votre programme de 40 jours
- divertissements pour ne pas craquer
- toute une communauté ayant décidé d'arrêter de fumer pour partager vos doutes et vos astuces
- l'entraide grâce à la page Facebook et Instagram du Mois sans tabac

Quel accompagnement ?

C'est toujours mieux de **se faire accompagner** pour arrêter de fumer. Trouvez un **tabacologue** proche de chez vous [ICI](#).

Vous pouvez gratuitement :

- bénéficier d'un **e-coaching** gratuit avec une application : **Tabac info service**
- profiter d'un **suivi téléphonique** avec un tabacologue au **39 89**

Autres numéros utiles à connaître

- **Écoute cannabis** accessible au **0 980 980 940**, 7 jours sur 7, de 8 h à 2 h du matin (appel anonyme et non surtaxé).
- **Fil santé jeunes** accessible au **0 800 235 236**, 7j/7, de 9 h à 23 h (service anonyme et gratuit) ou depuis un portable au 01 44 93 30 74.
- **Drogues info service** accessible au **0 800 23 13 13**, 7 jours sur 7, de 8 h à 2 h du matin (appel gratuit depuis un poste fixe). Appel depuis un portable au coût d'une communication ordinaire : 01 70 23 13 13.
- **Alcool Info Services** accessible au **0 980 980 930**, 7 jours sur 7, de 8 h à 2 h du matin (appel anonyme et non surtaxé).

Sources : Santé publique France et Tabac Info Service