

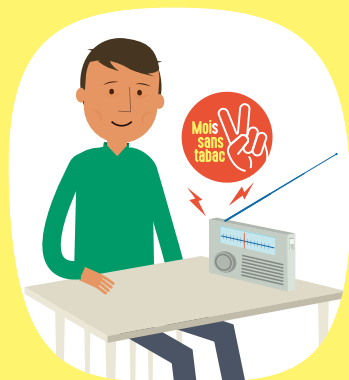


En novembre, participez à Mois sans tabac

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.

Mois
sans
tabac



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 1^{er} 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.



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

