



# 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<sup>er</sup> 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. Certains sont remboursés 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](https://inpes.santepubliquefrance.fr/accessible/tabac)



- Site Internet : [tabac-info-service.fr](https://tabac-info-service.fr)

