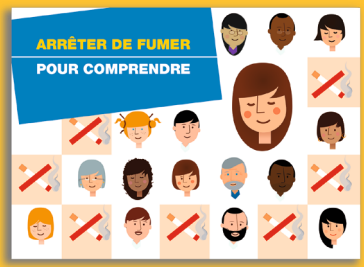
MOIS SANS TABAC
tabac info service

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 » : www.santepubliquefrance.fr/accessible/tabac



- Site Internet : tabac-info-service.fr

DT01-037-25DE – Maquette graphique accessible : Olivier Mayer – Illustrations : Yves Bittar.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
*Liberté Égalité Fraternité*

l'Assurance Maladie

Santé publique France

# 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 chances d'arrêter pour de bon.

MOIS SANS TABAC
tabac info service

# 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 8 h à 20 h
service gratuit + coût de l'appel.

**mois-sans-tabac.fr**

## 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.

## Votre médecin

Si vous êtes en manque, des médicaments peuvent vous aider. Ces médicaments sont remboursés avec une ordonnance.

## Rencontrez un professionnel spécialisé dans l'arrêt du tabac

Demandez les adresses au 39 89.

## Votre pharmacien

---

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