



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](http://www.santepubliquefrance.fr/accessible/tabac)



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

DT01-037-20DE - Maquette graphique accessible : Olivier Mayer - Illustrations : Yves Bittar



# 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 1<sup>er</sup> novembre au 30 novembre on arrête tous ensemble**



## Comment se faire aider ?

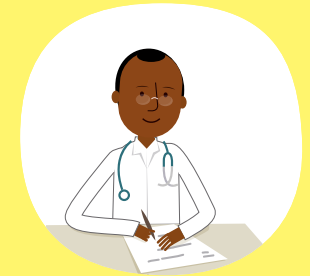
**Téléphonez au 39 89**

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. Ces médicaments sont remboursés avec une ordonnance.



**Votre pharmacien**



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