

MOIS SANS TABAC

Relevez le défi !



L'opération Mois sans tabac est un défi collectif et solidaire qui invite tous les fumeurs à passer 30 jours sans fumer.

En s'inscrivant avant le 1^{er} novembre sur le site [Tabac info service](http://Tabac.info.service), les participants bénéficient d'outils et de nombreux conseils pour réussir leur défi :

1. Une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac.
2. Des divertissements pour tenir bon : vidéos, podcasts, exercices de relaxation et activités sportives.
3. L'entraide d'une communauté active sur [Facebook](https://www.facebook.com/mois.sans.tabac) et [Instagram](https://www.instagram.com/mois.sans.tabac).
4. Un kit d'aide à l'arrêt.

VOTRE KIT D'AIDE À L'ARRÊT DU TABAC

- Un programme de 40 jours : 10 jours de préparation et 30 jours de défi ;
- Une roue des économies ;
- Des flyers d'information.

Ce kit est disponible gratuitement par courrier ou en téléchargement sur les sites [Mois sans tabac](http://Mois.sans.tabac) et Santé publique France.

L'AIMT13 vous accompagne : demandez votre kit lors de votre visite en centre médical, accompagné de documents d'information.



www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



TABAC INFO SERVICE : TOUS LES OUTILS

Dispositif majeur de l'opération Mois sans tabac, il comprend :

- Un site Internet riche en contenus et en outils d'accompagnement ;
- Le numéro d'aide à distance 39 89, qui met en relation les fumeurs avec des tabacologues pour bénéficier d'un suivi personnalisé. Une ligne téléphonique gratuite, disponible du lundi au samedi, de 8h à 20h ;
- L'application d'e-coaching Tabac info service, qui propose un programme complet pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac.

3989



tabac
info
service

**Arrêter de fumer durant 1 mois,
c'est multiplier par 5 les chances
d'arrêter définitivement.**

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels