

# MOIS SANS TABAC

## Relevez le défi !

MOIS  
SANS  
TABAC



**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 1er novembre sur le site [Tabac info service](http://Tabac.info.service) consacré à ce challenge, les participants bénéficient d'outils et de nombreux conseils pour réussir à franchir le Mois sans tabac :

1. Une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac.
2. Des divertissements pour tenir bon : vidéos, podcasts, exercices de relaxation et de sport.
3. L'entraide des autres participants grâce à une communauté fédérée via les réseaux sociaux : [Facebook](https://www.facebook.com) et [Instagram](https://www.instagram.com).
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'informations.

Ce kit peut être commandé gratuitement par courrier postal ou téléchargé directement sur les sites Internet [Mois sans tabac](http://Mois sans tabac) et [Santé publique France](http://Santé publique France).

L'AIMSMT13 vous accompagne : demandez votre kit lors de votre visite en centre médical, accompagné de documents d'informations.



[www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](http://www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr)



### TABAC INFO SERVICE : TOUS LES OUTILS

tabac  
info  
service

Tabac info service, dispositif majeur de l'opération Mois sans tabac, comprend :

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

3989



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

SANTÉ  
AU TRAVAIL

AIMSMT13

prévenir  
les risques  
professionnels