

8ème édition de Mois sans tabac : une nouvelle occasion de relever le défi !

Cette année encore, le mercredi 1er novembre 2023, Santé publique France et le Ministère de la Santé et de la Prévention, en partenariat avec l'Assurance Maladie, donnent le coup d'envoi de la nouvelle édition du défi Mois sans tabac.



Toute l'équipe EPS du Lycée s'engage pour assurer un message de prévention sur les problématiques liées à la consommation de tabac. Une campagne de communication est mise en place pour sensibiliser le plus grand nombre.... Des kits fournis par l'assurance maladie sont mis à disposition des élèves qui sont invités à venir pratiquer une activité sportive dans le cadre de l'AS complémentaire aux tentatives d'arrêt du tabac.

Le tabac c'est l'affaire de tous

Lors du Mois sans tabac, chacun a un rôle à jouer et en vous inscrivant, vous pourrez bénéficier de nombreux outils et conseils pour vous aider à arrêter de fumer :

- consulter un professionnel de santé ;
- disposer d'un kit d'aide à l'arrêt avec votre programme de 40 jours ;
- bénéficier de soutiens pour ne pas craquer ;
- appartenir à une communauté ayant décidé d'arrêter pour partager vos doutes, vos astuces et votre quotidien ;
- participer à l'entraide grâce aux réseaux sociaux (Facebook et Instagram).

Chaque année, entre 120 000 et 250 000 fumeurs participent à ce défi collectif, vous aussi rejoignez le **#MoisSansTabac** en cliquant sur le lien ci-dessous !

mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/inscription



Une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac



Un kit d'aide à l'arrêt avec votre programme 40 jours



Des soutiens pour ne pas craquer

Mes outils pour mettre toutes les chances de mon côté



Le 39 89

Contactez un professionnel de l'arrêt du tabac



Je télécharge l'application



Je trouve un tabacologue

Consultez un professionnel près de chez vous

Se faire accompagner : le truc en plus

Quand on arrête de fumer, c'est toujours mieux de se faire accompagner.

Vous pouvez gratuitement :

- Bénéficier du e-coaching gratuit et à portée de main avec votre **application Tabac info service**.
- Profiter d'un suivi téléphonique avec un tabacologue au **39 89**.

Télécharger l'application

J'appelle le 39 89



Julien FABREGUES