

# Le Mois sans tabac



En ce mois de **novembre 2023**, le Mois Sans Tabac revient pour la huitième année consécutive ! C'est un **défi national lancé aux fumeurs pour les inciter à essayer d'arrêter de fumer**. En s'inscrivant sur le site Mois Sans Tabac, ils bénéficieront d'un **accompagnement au sevrage jour après jour, tout au long du mois de novembre**.

Les inscriptions sont possibles dès le mois d'octobre sur le site dédié au Mois sans tabac pour participer à la phase préparatoire de l'arrêt.



Dans la plupart des cas, à l'issue de la période de 30 jours d'arrêt, les symptômes de manque sont considérablement réduits et les chances d'arrêter de fumer définitivement sont 5 fois supérieures qu'au début de la période de sevrage.

L'opération Mois Sans Tabac a été lancée à l'initiative de **Santé publique France** et du **ministère de la Santé**, en partenariat avec l'**Assurance Maladie**. Depuis sa création en 2016, plus de 900 000 personnes ont participé à l'opération Mois sans tabac.

**57%** des fumeurs déclarent vouloir arrêter de fumer.

Parmi eux, il y a **les jeunes que vous rencontrez...** Et **vous pouvez les aider**. #MoisSansTabac mobilise les acteurs de terrain, les professionnels de santé, mais aussi les entreprises, les associations, pour fédérer le plus d'acteurs possible autour de la lutte contre le tabagisme. Pour vous accompagner, vous aurez **gratuitement à votre disposition des documents et des outils que vous pouvez vous approprier**. Il y a mille et une façons de faire #MoisSansTabac.



Pour plus d'informations : [moisanstabac@santepubliquefrance.fr](mailto:moisanstabac@santepubliquefrance.fr)

<https://partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

<https://pro.tabac-info-service.fr/ABCedaire>



VOUS AUSSI REJOIGNEZ  
LE MOUVEMENT.

DEVENEZ PARTENAIRE  
DE L'ÉDITION 2023.



# Pourquoi s'inscrire au Mois sans tabac ?

## LES BIENFAITS POUR LE CORPS

Au fur et à mesure que le corps élimine les produits toxiques de la fumée du tabac comme le monoxyde de carbone, les risques liés au tabac diminuent. La santé et l'apparence s'améliorent (respiration, digestion, goût, odorat, performances sportives, teint...).

## LES BIENFAITS POUR LE PORTE-MONNAIE

Avec un coût du paquet de cigarettes en constante augmentation, arrêter de fumer permet de faire des économies.



## LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES

L'arrêt du tabac permet de se libérer d'une dépendance, de retrouver son autonomie. Contrairement aux idées reçues, en arrêtant de fumer vous retrouvez sérénité, améliorez votre concentration et la qualité de votre sommeil. Une fois que les désagréments passagers du sevrage seront derrière vous, vous profiterez pleinement des avantages durables de la vie sans tabac.

## POUR PARTICIPER À UN DÉFI COLLECTIF

Mois sans tabac est un challenge qui se relève collectivement, grâce au soutien des différents acteurs (professionnels de santé, partenaires, commerces de proximité, proches...) qui accompagnent et soutiennent la motivation des participants pour tenir dans leur détermination à arrêter de fumer. Le collectif est au centre de l'opération : le dispositif met en avant le moteur motivationnel de l'arrêt collectif et l'importance du soutien dans le sevrage.

Plusieurs outils sont également disponibles :

### 1 CONSULTATION

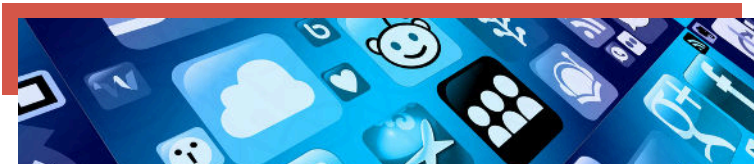
avec un professionnel de l'arrêt du tabac : consultation en présentiel, consultation par téléphone au 3989 ou entretiens individuels ou collectifs proches de chez vous ou en visio-conférence.

### 1 COMMUNAUTÉ

d'entraide et de coopération sociale présente sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter et Instagram) pour promouvoir le sevrage tabagique durant tout le mois de novembre.

### 1 KIT GRATUIT

d'arrêt du tabac comprenant un programme de 40 jours avec des défis et des conseils quotidiens pour vous accompagner dans l'arrêt de la cigarette, une roue pour calculer vos économies, des informations sur tous les outils disponibles pour vous aider et des précisions pour bénéficier d'un entretien offert avec un professionnel de santé ou un tabacologue.



Il est aussi possible de télécharger gratuitement l'APPLICATION MOBILE Tabac info service sur App Store et Play Store. Vous bénéficierez d'un programme d'accompagnement personnalisé, de conseils de tabacologues, de mini-jeux et de vidéos de soutien. Vous pourrez consulter le suivi des bénéfices quotidiens liés à l'arrêt du tabac, en termes d'économies et de santé.

## L'INFO en plus

Le kit d'aide à l'arrêt du tabac peut être commandé gratuitement par courrier postal ou téléchargé directement sur les sites Mois sans tabac et Santé publique France. Il est également disponible dans 18 000 pharmacies partenaires de l'opération.

### SOURCES

<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>  
<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/outils-d-intervention/mois-sans-tabac-le-kit-pour-arreter-de-fumer>  
<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15291>

