NOVEMBRE, C'EST LE MOIS SANS TABAC !



Et si vous profitiez de cette occasion pour relever le défi pour votre santé ?



- **POUR TESTER**
- **SE CHALLENGER**
- **ET PEUT-ÊTRE AMORCER UN ARRÊT À LONG TERME !**

POURQUOI 30 JOURS ?

Parce qu'un mois sans tabac **multiplie les chances de réussir** son arrêt à long terme.

POURQUOI PARTICIPER ?

> 30 jours pour tester votre capacité à vous passer de cigarette

> une motivation renforcée grâce à une démarche collective

> des bénéfices pour votre santé qui commencent rapidement

VOUS N'AVEZ PAS BESOIN D'ÊTRE CERTAIN(E) DE VOULOIR ARRÊTER : L'OBJECTIF EST AVANT TOUT D'ESSAYER ET DE FAIRE LE PREMIER PAS.

SEUL (E) OU À PLUSIEURS, CHAQUE TENTATIVE COMPTE !



ENVIE DE RELEVER LE DÉFI ?

Inscrivez-vous dès maintenant sur le site du Mois sans tabac et préparez votre arrêt.
Et si vous n'êtes pas encore prêt(e) à arrêter, c'est aussi l'occasion de vous informer et d'y réfléchir.

POUR VOUS INSCRIRE AU MOIS SANS TABAC !

BESOIN D'AIDE OU DE CONSEILS ?

- **39 89** Tabac Info Service : accompagnement personnalisé avec un tabacologue
- Téléchargez l'application **Tabac Info Service**
- Plus d'info sur **Mois sans tabac**
- **Professionnels de santé** : médecins, pharmaciens ...
- **Votre service de santé au travail** reste également disponible pour vous accompagner dans votre démarche.

ENTREPRISES : COMMENT RELAYER ET SOUTENIR LE MOIS SANS TABAC AUPRÈS DE VOS SALARIÉS

- Partenaires **Mois sans tabac**
- Télécharger le **Guide d'aide à la mise en place d'actions Mois sans tabac** dans le Grand Est
- Ambassadeur Mois sans tabac pour le Grand Est **Loïc STEYER | 06 38 36 56 87 moisanstabac.grandest@addictions-france.org**
- **Être acteur et relais du Mois sans tabac 2026**