

Prévention

## Mois sans tabac : les inscriptions sont ouvertes

### Domaine(s) :

- Santé

**Le 1er novembre prochain marquera le coup d'envoi de la 7e édition du Mois sans tabac, une opération mise en place depuis 2016 par Santé publique France et le ministère de la Santé et de la prévention, en partenariat avec l'Assurance Maladie.**

Dès maintenant, vous pouvez vous inscrire en ligne sur le site dédié au [Mois sans tabac](#) [1].

### Pourquoi s'inscrire à 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 vous [inscrivant](#) [1] avant le 1er novembre, vous bénéficierez d'outils et de nombreux conseils pour réussir le challenge :

- une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac ;
- des divertissements pour tenir bon (vidéos, podcasts, exercices de relaxation et de sport) ;
- l'entraide des autres participants grâce à toute une communauté fédérée via les réseaux sociaux ([Facebook](#) [2], [Twitter](#) [3] et [Instagram](#) [4]) ;
- un kit d'aide à l'arrêt composé :

- > d'un programme de 40 jours (10 jours de préparation et 30 jours de défi),
- > d'une roue des économies,
- > de flyers d'informations.

Ce kit peut être commandé gratuitement ou téléchargé directement sur les sites [Mois sans tabac](#) [1] et [Santé publique France](#) [5]. Il est également disponible dans 18 000 pharmacies partenaires de l'opération.

### Tabac info service, c'est...

- un [site internet](#) [6], qui propose de nombreux contenus et outils d'accompagnement ;
- un [numéro d'aide à distance 39 89](#) [7], ligne téléphonique gratuite qui met en relation les fumeurs avec des tabacologues pour bénéficier d'un suivi personnalisé. À noter : vous pouvez demander à être rappelé en communiquant simplement vos nom, prénom et numéro de téléphone ;
- une [application d'e-coaching](#) [8], disponible sur Google Play et App Store.

**+ de 40 000 inscrits au 14 octobre 2022**

De nombreux fumeurs sont déjà inscrits à cette nouvelle édition de Mois sans tabac, et si vous rejoignez la communauté ?

En arrêtant de fumer pendant 30 jours, vous multipliez par 5 vos chances d'arrêter définitivement la cigarette. Alors n'attendez plus ! Inscrivez-vous !

[JE M'INSCRIS \[9\]](#)

**Pour aller plus loin :**

- [Aide à l'arrêt du tabac](#) [10]
- [Tabac info service](#) [11]
- [Assurance maladie](#) [12]



**Mis à jour le** 24/10/22

**URL source:** <https://www.enim.eu/actualites/mois-sans-tabac-inscriptions-sont-ouvertes>