

## MOIS SANS TABAC, LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

Le 1er novembre prochain marquera le coup d'envoi de la 9e édition du Mois sans tabac, une opération mise en place depuis 2016 par Santé publique France et le ministère de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie.

Mois sans tabac est un défi collectif qui invite tous les fumeurs à **passer 30 jours sans fumer**.

### ► **Participez au défi Mois sans tabac pour être bien accompagné**

En vous inscrivant avant le **1er novembre** sur le **site Mois sans tabac** consacré à ce défi, vous bénéficierez d'outils et de nombreux conseils pour maximiser vos chances de réussite :

- **Une consultation** avec un professionnel de l'arrêt du tabac
- **Un accompagnement** 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](#), [X](#) (anciennement [Twitter](#)) et [Instagram](#)
- **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 calculant les économies réalisées en ne fumant pas
  - De brochures d'informations

Et tous ces services sont gratuits !

Le kit peut être commandé 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.

### ► **Mois sans tabac, l'occasion pour réussir à arrêter de fumer**

Un quart des Français de 18-75 ans fume quotidiennement <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Source : Santé publique France - <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2023/en-2022-la-france-compte-toujours-pres-de-12-millions-de-fumeurs-quotidiens>

# L'info **TABAC** du MOIS

Arrêter de fumer **pendant 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement.**

Et au-delà de ce cap des 30 jours, la dépendance s'avère bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont largement réduits.

**Mois sans tabac est un défi qui se relève collectivement**, grâce au soutien des différents acteurs (professionnels de santé, partenaires, commerces de proximité, proches...) qui accompagnent les fumeurs, renforcent leur motivation dans cette démarche et les aident chaque jour à poursuivre dans l'arrêt. La communauté d'entraide avec le partage des expériences vient également en appui.

Les chiffres de participation témoignent du succès remporté chaque année par cette opération, avec près de 160 000 inscrits en 2023.

## ► **Zoom sur Tabac info service**

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

- **Un site Internet** [tabac-info-service.fr/](http://tabac-info-service.fr/) avec de nombreux contenus et outils d'accompagnement
- **Le numéro d'aide à distance 39 89**, une ligne téléphonique gratuite qui met en relation les fumeurs avec des tabacologues afin qu'ils bénéficient d'un suivi personnalisé. L'efficacité du service dans l'arrêt du tabac a été démontrée <sup>2</sup>. Depuis le 31 mai 2023, le 39 89 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes via [la plateforme Acceo](#)
- **L'application mobile d'e-coaching « Tabac info service »**, un programme complet pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac

**Alors, mettez toutes les chances de votre côté,  
Participez au Mois Sans Tabac  
et relevez le défi !**

***Vous souhaitez arrêter de fumer !***

*Mettez toutes les chances de votre côté, faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville,*

*Consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)*

*Et participez au **Mois sans tabac***

<sup>2</sup> [https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2024/11/2024\\_11\\_2.html](https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2024/11/2024_11_2.html)