

Service-Public.fr

Le site officiel de l'administration française

Novembre, c'est le Mois Sans Tabac !

Publié le 03 novembre 2021 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Crédits : © vladimirfloyd -
stock.adobe.com

Vous êtes fumeur ? En ce mois de novembre, profitez du « *Mois Sans Tabac* » pour essayer de vous arrêter de fumer. En vous inscrivant sur le site Internet *Mois Sans Tabac*, vous bénéficiez d'outils et de conseils pour vous aider à écraser votre dernière cigarette.

En ce mois de novembre 2021, le *Mois Sans Tabac* revient pour la sixième année consécutive ! C'est un défi national lancé aux fumeurs pour les inciter à essayer d'arrêter de fumer. En vous inscrivant sur le site [Mois Sans Tabac](#), vous bénéficiez d'un accompagnement au sevrage jour après jour, tout au long du mois de novembre.

Dans la plupart des cas, à l'issue de la période 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.

Pourquoi s'inscrire à Mois Sans Tabac ?

En vous inscrivant sur le site *Mois Sans Tabac*, vous bénéficiez de plusieurs outils :

- une 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 ;
- un 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 ;
- une communauté d'entraide et de coopération sociale présente sur [Facebook](#), pour promouvoir le sevrage tabagique durant tout le mois de novembre.

Par ailleurs, vous pouvez 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.

➡ **À savoir** : 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.

Le site Mois Sans Tabac compte 94 169 inscrits au 2 novembre.

Et aussi

- Interdiction de fumer - Tabagisme
(<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F160>)
Tabac-info-service.fr : le site pour vous aider à arrêter de fumer
- (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14927>)

Pour en savoir plus

- 6ème édition de Mois sans tabac : coup d'envoi du grand défi national
(<https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2021/6eme-edition-de-mois-sans-tabac-coup-d-envoi-du-grand-defi-national>)
Santé publique France
- Préparez votre #MoisSansTabac !
(<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme-vivre-maladie/mois-sans-tabac>)
Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam)
- Mois Sans Tabac
(<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>)
Santé publique France
- Tabac info service - J'arrête de fumer
(<http://www.tabac-info-service.fr/j-arrete-de-fumer>)
Santé publique France