

Prévention

Mois sans tabac 2023 : les inscriptions sont ouvertes

Domaine(s) :

- Santé

Le 1er novembre prochain marquera le coup d'envoi de la 8e 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. Mois sans tabac est un défi collectif qui invite tous les fumeurs à **passer 30 jours sans fumer**.

Participer au défi pour être bien accompagné

En vous inscrivant avant le 1er novembre sur [le site Mois sans tabac](#) [1], vous bénéficierez d'outils et de nombreux conseils pour réussir à relever le défi :

- 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], [X \(anciennement Twitter\)](#) [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 par courrier postal 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.

[S'informer et s'inscrire au défi Mois sans tabac](#) [1].

Pour aller plus loin, lire le dossier sur le site de l'Assurance maladie :

« [Tabac - Arrêter de fumer](#) [6] ».



[1]

Mis à jour le 19/10/23

URL source: <https://www.enim.eu/actualites/mois-sans-tabac-2023-inscriptions-sont-ouvertes>