

Mois Sans Tabac : et si vous vous faisiez aider pour arrêter de fumer ?

La campagne Mois sans tabac proposée par Santé publique France et Tabac info service, se déroulera du 1er au 30 novembre 2023. Son objectif : inciter les fumeurs à l'arrêt du tabac en les accompagnant pendant 30 jours avec des conseils adaptés et personnalisés. Le tabagisme étant un facteur de risque de développer un diabète de type 2 et la première cause de mortalité et de maladies cardiovasculaires chez les personnes atteintes de diabète, la Fédération Française des Diabétiques vous encourage à y participer !

Mois Sans Tabac : un dispositif gratuit pour inciter au sevrage tabagique

30 jours : c'est la durée nécessaire pour que les symptômes de manque commencent à s'estomper. Pour cette huitième édition, l'opération Mois sans tabac incite les fumeurs à initier ce sevrage pour ensuite le poursuivre le plus longtemps possible. Les inscriptions à cette opération sont ouvertes !

L'inscription vous permettra de bénéficier gratuitement :

- d'une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac,
- d'un kit d'aide à l'arrêt avec un programme de 40 jours,
- des conseils pour vous aider à décrocher en douceur,
- une communauté d'entraide sur les réseaux sociaux.

Plus de 87000 personnes sont déjà inscrites pour l'édition 2023 !

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, chaque petit pas vous rapproche de l'arrêt définitif.

Relevez ce défi et, comme [Jean-Arnaud](#), partagez votre expérience avec nous !

Sources et liens utiles :

Pour s'inscrire :

[Mois Sans Tabac](#)

[Le site de Tabac info service](#)

Pour trouver un tabacologue ou un professionnel spécialisé en tabacologie

[Je trouve un tabacologue](#)

[Annuaire de la Société Francophone de Tabacologie](#)

Consulter nos articles dédiés à l'arrêt du tabac :

[Tabac et diabète : les raisons d'arrêter](#)

[Les méfaits du tabac sur votre diabète](#)

[Comment arrêter de fumer lorsque je suis diabétique ?](#)

[Arrêt du tabac et alimentation : comment limiter la prise de poids ?](#)

[L'activité physique pendant et après le sevrage tabagique](#)

[Diabète et tabagisme : quels sont les impacts sur la santé buccodentaire ?](#)