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 ?