Mois sans tabac du 1er au 30 novembre partout en France

Mois sans tabac est un défi collectif national lancé aux fumeurs pour arrêter de fumer pendant un mois avec l'aide de leurs proches. Il est plus facile d'arrêter la cigarette quand il y a une dynamique de groupe. De plus, après 30 jours d'arrêt, les chances d'arrêter définitivement sont multipliées par 5.

Quelques chiffres clés

« En France, le tabac continue à tuer chaque année 78 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable, sans compter les très nombreuses pathologies lourdes induites. La région Grand Est compte la proportion de fumeurs quotidiens la plus importante en France métropolitaine : 31,3 % des 15-75 ans fument au moins une cigarette par jour. » Le tabagisme en Grand Est (Agence Régionale de Santé Grand Est), source
: données issues du baromètre santé 2014, Santé publique France

Mois sans tabac sur le site de tabac-info-service.fr

Tabac Info service met à disposition du public un site dédié sur lequel le fumeur peut créer son compte et recevoir des mails de soutien avec des conseils pratiques. Il peut également choisir une équipe qui lui ressemble et bénéficier du soutien des membres de son équipe. Si vous n'êtes pas fumeur mais proche d'un fumeur, vous pouvez aussi soutenir votre proche dans sa démarche d'arrêt. Plusieurs outils sont disponibles en ligne notamment le kit d'aide à l'arrêt #Mois sans tabac et l'application Tabac info service, à télécharger gratuitement, qui comporte un programme de coaching 100% personnalisé et des conseils de tabacologues.

Pour en savoir plus :
Mois sans tabac

A lire aussi :
Tabac et diabète : les raisons d'arrêter
Les méfaits du tabac sur votre diabète
Je suis diabétique, comment arrêter de fumer ?