Le « Mois Sans Tabac » en novembre : un coup de pouce pour vous aider à arrêter de fumer ?

Vous fumez ? Vous avez repris la cigarette ? Vous souhaitez tirer un trait sur le tabac ? La 7ème édition du Mois Sans Tabac qui débute le 1er novembre peut certainement vous y aider !

D'ailleurs, souvenez-vous, la Semaine Nationale de prévention du Diabète organisée par la Fédération et les associations locales, il a quelques semaines, était aussi l'occasion de sensibiliser les personnes fumeuses sur ce facteur bien méconnu de développer un diabète de type 2 qu'est le tabagisme. Mais revenons à ce Mois sans Tabac !

Qu'est-ce que le Mois Sans Tabac ?

Le Mois Sans Tabac est un défi collectif et national à destination personnes fumeuses pour tenter de ne plus fumer pendant 30 jours, au mois de novembre. Cette phase d'arrêt est essentielle car elle multiplie par 5 les chances d'abandonner définitivement la cigarette. Cette année encore, le dispositif met l'accent sur la motivation collective et l'importance du soutien dans la démarche de sevrage.
En vous inscrivant dès maintenant sur le site dédié du Mois Sans Tabac vous bénéficiez d'outils, de conseils et d'un accompagnement personnalisé quotidiennement et durant tout le mois de novembre. Il est encore temps !

Des solutions pratiques pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac

Tabac Info Service met à disposition plusieurs outils pour les personnes inscrites :
- Une consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac : en présentiel, par téléphone au 3989 ou en entretiens individuels ou collectifs ou en visioconférence,
- Un kit gratuit pour arrêter de fumer comprenant : un programme de 40 jours avec des défis et des conseils quotidiens, une roue pour simuler les économies réalisées à l'arrêt du tabac, des dépliants informatifs pour connaître les différents outils de Tabac Infos Service ainsi que les possibilités de recours aux professionnels de santé pour une aide au sevrage tabagique,
- Une communauté d'entraide sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter) pour se soutenir et relever collectivement ce challenge.

Et vous ? Êtes-vous prêt à relever le défi ?

Pour en savoir plus et s'inscrire au Mois Sans Tabac :
https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/
https://www.tabac-info-service.fr/

Pour trouver un tabacologue ou un professionnel spécialisé en tabacologie
https://www.tabac-info-service.fr/je-trouve-un-tabacologue
http://societe-francophone-de-tabacologie.org/annuaire.php

Découvrez le témoignage de Jean-Arnaud, ex-fumeur, atteint d'un diabète de type 1 :
https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/decouvrez-le-temoignage-de-jean-arnaud-diabete-et-tabac

Consultez nos articles consacrés à l’arrêt du tabac :
https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/arret-du-tabac-et-alimentation-comment-limiter-la-prise-de-poids
https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/lactivite-physique-pendant-et-apres-le-sevrage-tabagique
https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/linfirmier-tabacologue-un-acteur-essentiel-de-laide-au-sevrage-tabagique