



# Le mois sans tabac

## Le mois sans tabac, c'est quoi ?

C'est un mois pour **arrêter de fumer ensemble**.

En groupe, on a plus de chance de réussir à arrêter la cigarette.



## Mois sans tabac, c'est pour qui ?

C'est pour **les fumeurs**

mais aussi pour **les non-fumeurs** qui veulent aider leur entourage à arrêter.

## Pourquoi un mois ?

Parce que si j'arrive à **arrêter un mois**,

j'ai plus de chance de réussir à **arrêter pour toujours**.

Et en plus c'est mieux pour la santé !

## Comment je fais pour participer ?

Je peux en **parler à ma famille et mes amis**.

Ils peuvent m'aider à arrêter de fumer.

Je peux aussi :

- enregistrer **l'application sur mon téléphone**

pour avoir des conseils.

- aller sur le **site internet tabac info service**

pour avoir plus d'informations.

- appeler le **3989** pour discuter avec **un tabacologue**.

Un **tabacologue** c'est un médecin qui peut :

répondre à mes questions sur le tabac

et m'aider à fumer moins ou à arrêter de fumer.

- m'inscrire sur la **page Facebook** mois sans tabac

pour partager sur mon quotidien sans fumer.

