

**En novembre,  
on arrête ensemble.**



C'est la rentrée, j'arrête de fumer ! Vous connaissez L'opération Moi(s) sans tabac, qui se déroule en novembre ? C'est un accompagnement individualisé pour aider à l'arrêt du tabac sur une durée de 30 jours avec la CPAM. Pourquoi ? Après cette période les signes désagréables de sevrage sont considérablement réduits, les chances d'arrêter de fumer sont 5 fois supérieures à ce qu'elles étaient au début de la tentative ! Les outils et conseils pour arrêter de fumer :



Une consultation avec  
un professionnel de  
l'arrêt du tabac



Un kit à l'arrêt avec  
votre programme 40  
jours



Des divertissements  
pour ne pas craquer



Toute une communauté  
décidée à arrêter pour  
partager ses doutes et  
ses astuces

**Vous êtes décidé ? Bravo !**

**Inscrivez-vous : <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>**