

#MoisSansTabac revient !

Pour la troisième année consécutive, #MoisSansTabac est de retour. Ce défi collectif propose à tous les fumeurs d'arrêter de fumer pendant un mois avec le soutien de leurs proches.

S'inscrire à #MoisSansTabac permet gratuitement :

- d'accéder au kit d'aide à l'arrêt et à la valise du participant
- d'avoir un accompagnement pour aider les fumeurs tout au long de ce mois :
 - par mail
 - par téléphone au 39 89 (service gratuit + coût de l'appel du lundi au samedi de 8h à 20h)
 - grâce à l'appli e-coaching (disponible sur l'[App Store](#) et [Google Play](#))
 - avec la communauté #MoisSansTabac sur Facebook avec des groupes régionaux pour bénéficier d'un soutien de proximité (pour les Franciliens, [c'est par là](#))

Source : tabac-info-service.fr