



**Le tabac est une drogue, laquelle engendre par définition une dépendance physique, psychologique et comportementale dont il est très difficile de s'affranchir. C'est pourquoi le #MoisSansTabac est lancé pour inciter le maximum de fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours.**

La fumée du tabac contient **7 000 substances chimiques, dont 70 sont des cancérigènes connus** : benzène, arsenic, chrome, goudrons, polonium, etc.

**La fumée de tabac nuit gravement à la santé des personnes chimicosensibles !**

## **Le Mois sans tabac, c'est quoi ?**

Un événement qui réunit toute la France pendant le mois de novembre autour du même objectif : arrêter de fumer.

**Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter !**

## **Comment s'inscrire ?**

L'inscription est gratuite. Il suffit :

de se signaler sur la plateforme [Tabac info Service](#),

ou d'appeler le **3989** (service gratuit + coût d'un appel, du lundi au samedi de 8 h à 20 h) ,

ou de télécharger [l'appli d'e-coaching de Tabac info service](#)

ou d'intégrer une communauté sur [Facebook](#), [Instagram](#) ou [Twitter](#).

## **Qu'est-ce que la fumée de tabac ambiante (FTA) ?**