



**En novembre,  
on arrête ensemble.  
Et en équipe !**

**Moi(s) sans tabac édition 2017 :  
en novembre, je décide d'arrêter de fumer  
et je le partage en équipe.**

**Le moi(s) sans tabac est un défi collectif :**

- pour les fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer,
- pour les supporters qui désirent aider les fumeurs dans leur sevrage tabagique.

**Ce défi est gratuit et ouvert à tous du 1er au 30 novembre.**

**La région centre-Val de Loire soutient le moi(s) sans tabac car 1 mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.**

**Pour participer, il suffit de s'inscrire sur**

! Pour participer, rendez-vous sur :  
**tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89  
Du lundi au samedi de 8h à 20h.

- Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé
- Commandez votre kit
- Créez votre équipe



Après votre inscription sur **tabac info service**, vous découvrirez les équipes existantes et la possibilité d'en rejoindre une ou plusieurs.

Deux types d'équipe peuvent être créées : par **région** ou par **thème**.

Chaque équipe aura un **compteur de membres**. Vous pouvez également **créer votre propre équipe** et la faire exister en dehors du site (Facebook, whatsapp...).

Un **kit d'animation** est mis à la disposition de tous les "animateurs d'équipe" pour qu'ils puissent faire vivre leur communauté en toute autonomie.

#### OUTILS à télécharger

Sur le site internet de l'ARS Centre-Val de Loire, accédez aux outils pour relayer la campagne.  
[\[En savoir +\]](#)

#### SOUTENIR un proche

Exprimez votre soutien via les réseaux sociaux et participez activement.  
[\[En savoir +\]](#)

#### TESTER votre dépendance

Évaluez votre dépendance à la nicotine pour comprendre quelle stratégie mettre en place.  
[\[En savoir +\]](#)

#### Evènements dans votre région

Découvrez les évènements Moi(s) sans tabac programmés dans votre région.  
[\[En savoir +\]](#)

#### Bus photomaton

Ne manquez pas le passage du bus Photomaton Moi(s) sans tabac organisé par Santé Publique France le 4 novembre de xx à xxh. à l'adresse à Tours (37).

