



## Moi(s) sans tabac : en novembre, on arrête tous ensemble

### Un mois sans fumer, pour arrêter définitivement

#MoisSansTabac est un élan collectif qui invite les fumeurs à arrêter de fumer pendant un mois, en novembre. Ces 30 jours sont essentiels car ils multiplient par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement lorsque ce 1<sup>er</sup> défi est accompli. Il est organisé par Santé publique France et le Ministère des Solidarités et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie.

### Inscrivez-vous au défi sur [tabac-info-service.fr](https://tabac-info-service.fr)

Pour vous accueillir dans cette nouvelle vie, vous trouverez sur le site [tabac-info-service.fr](https://tabac-info-service.fr) tout le soutien, les conseils et la motivation dont vous aurez besoin.

### Téléchargez l'application e-coaching Tabac info service

Accédez à un programme d'e-coaching complet et personnalisé pour optimiser vos chances d'arrêt définitif du tabac : astuces, vidéos, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien...



### Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

Trouvez chaque jour du soutien, des informations utiles et des conseils sur :

- Facebook : [@tabacinfoservice](https://www.facebook.com/tabacinfoservice)
- Twitter : [@Mois\\_sans\\_tabac](https://twitter.com/Mois_sans_tabac)
- Instagram : [@tabacinfoservice](https://www.instagram.com/tabacinfoservice)

## FAITES VOTRE DEMANDE DE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE SUR INTERNET

Vous rencontrez des difficultés pour payer vos dépenses de santé ? Il vous arrive de reporter ou de renoncer à des soins médicaux à cause de leur coût ? Si vos ressources sont modestes, l'Assurance Maladie peut vous aider avec la Complémentaire santé solidaire.



Faites votre demande de Complémentaire santé solidaire sur votre compte ameli, rubrique « Mes démarches », puis « Faire une demande de Complémentaire santé solidaire ».

Vous n'avez pas encore de compte ameli ? **Créez-le dès maintenant !**

Sur [ameli.fr](https://ameli.fr), cliquez sur **Compte ameli**, puis sur **Je crée mon compte** et laissez-vous guider.

3646

Service gratuit  
+ prix appel