En novembre, on relève le défi : un mois sans tabac !



Cigarette, cigarette électronique avec nicotine… As-tu déjà réfléchi à l'impact de ces consommations sur ta santé, ton souffle, ton sommeil, ton budget et ta liberté ?

La nicotine peut entraîner une dépendance, parfois plus rapidement qu'on ne le pense. Arrêter de fumer, c'est donner à son corps la possibilité de récupérer, retrouver progressivement son souffle, préserver sa santé et faire des économies !

💪 Tu fumes et tu souhaites arrêter ?

Le Mois sans tabac est l'occasion de te lancer un défi, à ton rythme et sans culpabiliser. Tu n'es pas obligé d'y arriver seul : des professionnels peuvent t'accompagner et t'aider à trouver des solutions adaptées.

💡 Quelques bonnes raisons de dire STOP au tabac :

- 🫁 Préserver tes poumons et améliorer ton souffle.
- ♡ Protéger ton cœur et ta santé.
- 🧠 Éviter la dépendance à la nicotine.
- 💰 Garder ton argent pour des projets qui te font plaisir.
- 🚭 Retrouver ta liberté face à la cigarette.

📱 Besoin d'informations ou d'un coup de pouce ?

Découvre les ressources gratuites disponibles sur Internet :

- **Mois sans tabac :** prépare ton défi et découvre les outils pour t'accompagner.

https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/

Tabac Info Service : conseils, accompagnement personnalisé et application mobile.

https://www.tabac-info-service.fr

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

/

- **39 89 :** échange avec un tabacologue pour bénéficier d'un accompagnement gratuit.



👉 Et surtout, n'hésite pas à venir rencontrer l'infirmier scolaire si tu souhaites en parler, poser tes questions ou être accompagné dans ta démarche. Tu peux en parler librement, sans jugement.

Des flyers sont également à disposition dans différents lieux de la cité scolaire

Ta santé, ton souffle, ton budget : c'est toi qui décides !

L'infirmier scolaire – Cité scolaire du Cheylard

olivier.coche@ac-grenoble.fr

0682259444

Nos Réseaux

Profitez du pouvoir de l'entraide en rejoignant nos réseaux sociaux et les groupes régionaux.

Suivez Mois Sans Tabac

Facebook Instagram TikTok





La roue des économies ! Et vous, combien...