



**MOIS
SANS
TABAC**

EN NOVEMBRE

Arrêter de fumer ? Ensemble, c'est possible !

- ✓ Arrêter ensemble pendant 30 jours
- ✓ 100% gratuit
- ✓ Communauté en ligne
- ✓ En français, allemand, italien, et anglais



Comment ça marche ?



Conseils de professionnel(le)s
Des expert(e)s de la santé partagent des conseils personnalisés



Échanges avec les autres participant(e)s
Restez motivé(e) et partagez vos expériences avec les autres participant(e)s du Mois Sans Tabac !



Guide pratique
Tous les jours, recevez des astuces pour vous aider à surmonter les défis liés à l'arrêt du tabac



Newsletter hebdomadaire
Recevez dans votre boîte mail le soutien dont vous avez besoin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Fonds de prévention du tabagisme FPT



**Inscrivez-vous
dès maintenant**



mois-sans-tabac.ch

Non fumeur(euse) ? Faites passer le message