

Arrêter de fumer en s'amusant

UN ESCAPE GAME : "OPÉRATION SEVRAGE : LA QUÊTE DU SOUFFLE PUR"

Le but est de résoudre les 5 énigmes en sauvant le Dr Nicotine et en trouvant l'antidote face au tabac.



LE JEU DE L'OIE SANS TABAC

Transmettre des messages clés sur le tabac tout en s'amusant en famille



LE MAG'SANS TABAC



CHALLENGE (RE)CONNEXION

Le challenge se déroule sur 40 jours et prend la forme d'un carnet de bord avec un défi par jour.

Il se compose de 2 grandes phases :

- 10 jours de préparation à l'arrêt du tabac,
- 30 jours d'action pour maintenir la motivation, se créer de nouvelles habitudes, tout savoir sur l'arrêt du tabac.



Le guide des ressources en ligne

Novembre 2026

Pilote régional
et financeur



Structure
ambassadrice



RÉGION PAYS DE LA LOIRE

39 89



LES SUBSTITUTS SONT UNE CLÉ DANS L'ARRÊT DU TABAC

La nicotine n'est pas dangereuse pour le corps du fumeur. Elle est utilisée comme traitement pour atténuer les symptômes physiques de sevrage et offre un confort à la réduction ou l'arrêt du tabagisme.

L'APPLI

Un soutien personnalisé à portée de main. Suivez quotidiennement vos progrès grâce au tableau de bord ! Retrouvez aussi des conseils pour ne pas craquer.

UN ACCOMPAGNEMENT TÉLÉPHONIQUE

Un tabacologue vous accompagne gratuitement, du lundi au samedi, de 8h à 20h, avec un programme de coaching personnalisé. Accessible aux personnes sourdes et malentendantes.

UN KIT D'AIDE À L'ARRÊT

A commander sur le site mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



Pour être accompagnée dans votre arrêt du tabac, trouvez un tabacologue près de chez vous !

L'utilisation des substituts augmentent de **50 à 70%** les chances d'arrêt complet à 6 mois.

Le saviez-vous ?

La plupart des substituts nicotiques sont remboursés sur prescription et sont délivrés sans avance de frais, à hauteur de 65% (part prise en charge par l'Assurance maladie). La mutuelle complète le reste à charge (35%).

Vidéos explicatives sur l'utilisation des substituts nicotiques

Patch à la nicotine



Spray buccal



Pastille



Gomme



DES GROUPES PRIVÉS D'ENTRAIDE EN LIGNE

Gratuits, confidentiels et ouverts à tous



RÉGION PAYS DE LA LOIRE