

**En novembre,  
on arrête ensemble !**

**Je m'inscris**

La consommation importante d'alcool s'accompagne souvent d'une consommation de tabac. Les études montrent que ces deux dépendances sont liées et qu'arrêter les deux donne plus de chances de réussir.

Toutefois arrêter les deux n'est pas facile. Pour faciliter votre arrêt du tabac pourquoi ne pas profiter d'une opération comme le « Mois sans tabac » ? C'est aussi une manière de trouver des idées et des ressources pour se préparer à arrêter l'alcool.

L'opération « Mois sans tabac » commence au mois d'octobre par une phase d'inscription et de préparation sur le site « Mois sans tabac ». C'est en novembre que commence le défi de ne plus fumer pendant 30 jours. L'intérêt de cette opération est que l'on n'est pas seul à arrêter, que l'on reçoit des encouragements, des conseils, des témoignages qui facilitent et renforcent l'arrêt du tabac.

Pouvoir arrêter le tabac est une satisfaction et une aide pour l'arrêt de l'alcool. Si vous êtes consommateur des deux et que vous avez le projet d'arrêter, n'hésitez pas à vous inscrire : Mois sans tabac.

### Articles en lien :

[Alcool : arrêter comment faire ?](#)

[Alcool : la préparation à l'arrêt](#)