



SANTÉ

Relevez le défi du Mois sans tabac

Publié le 2 novembre 2023

Le mercredi 1er novembre 2023 débute la 8e édition du défi Mois sans tabac. Cette opération encourage les fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours et compte déjà de très nombreux inscrits.

En vous [inscrivant à Mois sans tabac](#), vous recevrez des conseils quotidiens pour arrêter de fumer, vous pourrez recevoir gratuitement votre kit d'aide à l'arrêt et retrouver des professionnels de santé pour vous aider.

On a tous de bonnes raisons d'arrêter de fumer. Gardez les vôtres en tête, elles vous remotiveront dans les moments difficiles !

- Je me libère de ma dépendance
- Je protège mon entourage
- Je préserve ma santé
- Je contribue à protéger l'environnement et le climat

Dans l'Indre 2 structures vous permettent de vous accompagner :

CSAPA

Établissement médico-social - Consultations tabac
7 Rue de Mousseau
36000 Châteauroux
Tel : 02 54 22 52 88

Centre hospitalier La Tour Blanche
Centre hospitalier - Consultations tabac
Avenue de Bonnefond
36100 Issoudun
Tel : 02 54 03 54 03

Vous pouvez également télécharger l'application Tabac info service ou contacter le 39 89 (appel gratuit).

A cette occasion, une marche à Belle-Isle aura lieu le 25 novembre (départ 14h) afin de vous aider à atteindre cet objectif !



DÉPARTEMENT DE L'INDRE

Place de la Victoire et des Alliés CS20639
36020 Châteauroux

Lundi au Vendredi : 8h30 à 12h30 - 14h à 17h30

02 54 27 34 36