



En novembre,
on arrête
ensemble.

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.



Pour vous accompagner dans votre démarche,
profitez de plusieurs méthodes simples et efficaces.

Les professionnels de santé Médecins, pharmaciens, sages-femmes...

Ils sauront vous conseiller les méthodes les plus adaptées à votre situation.
Il existe également des spécialistes de l'arrêt du tabac.
Trouvez un tabacologue près de chez vous sur tabac-info-service.fr



Le kit Moi(s) sans tabac

Des outils pratiques pour vous préparer à l'arrêt et tenir les 30 premiers jours.
À commander gratuitement sur tabac-info-service.fr
ou à retrouver chez votre pharmacien.



L'application mobile Tabac info service

Un programme de coaching personnalisé.



À télécharger gratuitement sur :
 Télécharger sur l'App Store Télécharger sur Google Play

Le 39 89 Le suivi par un tabacologue

Un accompagnement personnalisé et gratuit assuré par le même tabacologue tout au long de votre arrêt.
Du lundi au samedi, de 8h à 20h.



Pour rejoindre le mouvement, rendez-vous sur :
tabac-info-service.fr

3989 Service gratuit
+ prix appel