



En novembre,

on arrête ensemble.

Et en équipe !

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

Mois
sans
tabac



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 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.

La page Facebook

Tabac info service

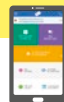


Une communauté solidaire d'ex fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

Le coaching

L'appli mobile et le site

Un accompagnement **gratuit et personnalisé**.
(<https://coaching.tabac-info-service.fr>)



À télécharger
gratuitement sur :



Le kit

#Mois 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.

