



**“ Aujourd’hui,
je surmonte les moments difficiles,
sans retoucher à une cigarette.”**

**tabac
info
service** 

bienvenue dans une vie
sans tabac

Mettez toutes les chances de votre côté pour arrêter.

Vous avez envie d'arrêter la cigarette,
mais la peur du manque, de grossir ou de ne pas y arriver
vous en empêchent...

Arrêter de fumer avec de l'aide, c'est plus facile !



Votre médecin ou votre pharmacien

peuvent vous aider avec des solutions concrètes
(patchs, soutien...). Parlez-en avec eux.



Au 39 89, un tabacologue vous accompagne
gratuitement par téléphone, du lundi au samedi
de 8 h à 20 h (service gratuit + prix d'un appel).



Le site tabac-info-service.fr vous apporte
des conseils pratiques sur les façons d'arrêter,
des témoignages, des astuces pour ne pas craquer...



L'appli Tabac info service est gratuite et vous
permet d'avoir un suivi personnalisé chaque jour
de votre arrêt : calcul de vos économies, conseils
qui s'adaptent à votre parcours et vos avancées...