



**En novembre  
on arrête ensemble.**

tabac  
info  
service 

---

bienvenue dans une vie  
sans tabac

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



**Pour vous accompagner dans votre démarche, profitez de 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 8 h à 20 h.

## 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



Un accompagnement **gratuit et personnalisé**.

À télécharger gratuitement sur :



## Le kit

#MoisSansTabac



Un programme d'accompagnement pour vous préparer à l'arrêt et réussir votre #MoisSansTabac.

À commander gratuitement sur **tabac-info-service.fr**.

