



En novembre, on arrête ensemble.

?! Pour participer, rendez-vous sur :
tabac info service
le site + l'appli + le 39 89
Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Nous soutenons Moi(s) sans tabac.
Parce qu'un mois sans fumer,
c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.
En novembre, on arrête ensemble !



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.

RCS Paris 394 594 345 DT01-047-17DE Ne pas jeter sur la voie publique.

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

3989 Service gratuit
+ prix appel