

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 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 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