



**En novembre,  
on arrête  
ensemble.**

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](http://tabac-info-service.fr)



## Le kit

### Moi(s) 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](http://tabac-info-service.fr)  
ou à retirer chez votre pharmacien.



## L'application mobile

### Tabac info service

Un programme de coaching personnalisé.



À télécharger gratuitement sur :



## 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.

