



**En novembre,
on arrête tous
en même temps.**

**Inscrivez-vous sur
mois-sans-tabac.fr**



Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances 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

Mois sans tabac

Un programme d'accompagnement pour vous préparer à l'arrêt et réussir votre Mois sans tabac.

À commander gratuitement sur **mois-sans-tabac.fr**.

