



**Trouvez l'outil qui
vous convient pour
arrêter de fumer.**



**Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé.
Vous ne serez pas seul pour arrêter.**

Rendez-vous sur mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

Il existe de nombreux outils pour vous soutenir à chaque étape selon vos besoins.



POUR BIEN COMMENCER

Inscrivez-vous sur **le site Mois sans tabac**, et optez pour un coup de pouce adapté avec le programme d'accompagnement personnalisé en 3 niveaux. Accédez aussi à plein de contenus, divertissements, services, infos utiles... Tout le nécessaire pour commencer avec des bases solides.

GARDER LA MOTIVATION

Le kit **Mois sans tabac**, avec sa **roue des économies** et son **programme 40 jours** vous accompagne au quotidien avec des conseils, des défis, des petits jeux et des infos pratiques sur les bénéfices et les économies réalisées. De quoi rester motivé.



POUR NE PAS CRAQUER

Véritable allié juste dans votre poche, **l'application Tabac info service** vous offre un soutien personnalisé au quotidien, grâce au tableau de bord et aux activités de coaching.

BÉNÉFICIER DES CONSEILS DE PROFESSIONNELS

Au 3989 du lundi au samedi, de 8h à 20h, un tabacologue répond à toutes les questions que vous vous posez et vous accompagne gratuitement tout au long de votre arrêt grâce à un programme personnalisé et un suivi sur plusieurs rendez-vous.



ÉCHANGER, PARTAGER, SE SOUTENIR

C'est plus facile d'y arriver ensemble. Grâce aux témoignages des anciens fumeurs, aux partages d'expériences, bénéficiez du pouvoir de l'entraide sur la page **Facebook #MoisSansTabac** et le compte **Instagram Tabac info service**. Et sur les groupes Facebook régionaux, profitez en plus des infos locales et des bons plans et contenus spécifiques en fonction de votre région.