Suivez-nous

UNE PAGE FACEBOOK TABAC INFO SERVICE #MOISSANSTABAC

Bénéficiez des infos à jour et des astuces concrètes pour préparer à arrêter ou réduire votre consommation de tabac.

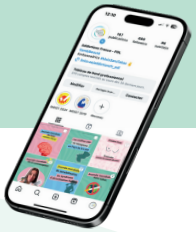
UN COMPTE INSTAGRAM NATIONAL

Boostez votre motivation grâce aux posts et stories sur @tabacinfoservice

kettydls.addicto
tabacologue
partenaire de
Tabac info service

UN COMPTE INSTAGRAM RÉGIONAL

@addictionsfr_pdl



Des groupes privés d'entraide en ligne

Gratuits, confidentiels et ouverts à tous

Association Addictions France

RÉGION PAYS DE LA LOIRE

MOIS SANS TABAC

Le guide

10ème édition
Novembre 2025

39 89

UN ACCOMPAGNEMENT TÉLÉPHONIQUE

Un tabacologue vous accompagne gratuitement, du lundi au samedi, de 8h à 20h, avec un programme de coaching personnalisé. Accessible aux personnes sourdes et malentendantes.

L'APPLI

Un soutien personnalisé à portée de main. Suivez quotidiennement vos progrès grâce au tableau de bord ! Retrouvez aussi des conseils pour ne pas craquer.

UN KIT D'AIDE À L'ARRÊT

A commander sur le site
mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

tabac info service

Pour être accompagné.e dans votre arrêt du tabac, trouvez un tabacologue près de chez vous !

LES SUBSTITUTS SONT UNE CLÉ DANS L'ARRÊT DU TABAC

La nicotine n'est pas dangereuse pour le corps du fumeur. Elle est utilisée comme traitement pour atténuer les symptômes physiques de sevrage et offre un confort à la réduction ou l'arrêt du tabagisme.

La plupart des substituts nicotiniques sont remboursés sur prescription et sont délivrés sans avance de frais, à hauteur de 65% (part prise en charge par l'Assurance maladie). La mutuelle complète le reste à charge (35%).

L'utilisation des substituts augmentent de **50 à 70%** les chances d'arrêt complet à 6 mois.

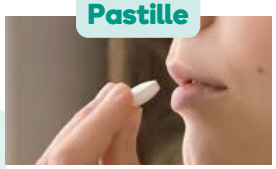
Le saviez-vous ?

Vidéos explicatives sur l'utilisation des substituts nicotiniques

Patch à la nicotine

Spray buccal

Pastille



Gomme

Association Addictions France

RÉGION PAYS DE LA LOIRE