



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



**Bien accompagné c'est plus facile d'y arriver,
au dos tous les outils à votre disposition.**



LE PROGRAMME 40 JOURS

40 pages avec chaque jour un conseil, un défi ou une info pratique pour vous aider à tenir bon au quotidien. 10 jours pour bien se préparer et 30 jours pour persévérer.



LA ROUE DES ÉCONOMIES

Ce n'est pas une roue de la fortune !
C'est une roue qui vous aide à calculer le montant économisé lorsque vous arrêtez de fumer. Avec elle, vous êtes sûr de gagner à tous les coups !



L'APPLI

Un soutien personnalisé à portée de mains.
Suivez quotidiennement vos progrès grâce à votre tableau de bord !
Et si vous avez peur de craquer, retrouvez des conseils pour vous aider.

39 89

UN ACCOMPAGNEMENT TÉLÉPHONIQUE

Au 39 89, un tabacologue vous accompagne gratuitement tout au long de votre arrêt grâce à plusieurs rendez-vous. Il répond à vos questions et met en place avec vous un programme personnalisé du lundi au samedi, de 8h à 20h.



UN COMPTE INSTAGRAM

Booster votre motivation grâce à nos posts et nos stories et découvrez en détails les différents outils sur notre compte @tabacinfoservice.



UNE PAGE FACEBOOK : TABAC INFO SERVICE #MOISSANSTABAC

Dédiée à tous les anciens fumeurs ou les personnes désirant arrêter la cigarette, vous pouvez y partager des astuces, vos doutes et inquiétudes et bénéficier d'expériences d'anciens fumeurs grâce à de nombreux témoignages.

LE SITE

Trouvez les réponses à vos questions sur le tabac et ses effets, renforcez votre motivation et découvrez les différentes stratégies d'arrêt sur tabac-info-service.fr