



## Pourquoi arrêter de fumer ?



J'arrête de fumer, j'ai recours à  
**Tabac info service**

### Le 39 89

Un accompagnant personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En appelant le 39 89, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue.

### L'appli

Un soutien personnalisé et disponible 24/24h, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play.

### La page Facebook

Une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

### Le site

Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite.

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