



En Occitanie,

on soutient tous ceux

qui ont décidé

d'arrêter de fumer.

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



Pour vous accompagner dans votre démarche, profitez de plusieurs 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 kit

Moi(s) sans tabac

Des outils pratiques pour vous préparer à l'arrêt et tenir les 30 premiers jours. À commander gratuitement sur tabac-info-service.fr ou à retirer chez votre pharmacien.



L'application mobile

Tabac info service

Un programme de coaching personnalisé.



À télécharger gratuitement sur :



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 8h à 20h.

