



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



**Participer à Mois sans tabac augmente  
vos chances de devenir ex-fumeur.**

Rendez-vous sur le site [Mois sans tabac](https://www.mois-sans-tabac.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 39 89 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.



39 89

Service gratuit  
+ prix appel