

## BONNE RÉOLUTION, UNE NOUVELLE ANNÉE SANS TABAC

L'arrêt du tabac est le numéro 1 des bonnes résolutions chaque année.  
Alors, cette année, passez le pas et envisagez une vie sans tabac !

### ► Les raisons

- **Améliorer votre santé** et préserver celle de vos proches,
- **Faire des économies** significatives,
- **Protéger l'environnement**,
- Ne plus vous faire **manipuler par l'industrie du tabac**,
- **Renforcer la confiance** en vous,
- **Gagner une grande victoire** personnelle,
- **Être libre**,
- etc.

Toutes les raisons sont bonnes pour arrêter de fumer et les ressources pour aider les futurs ex-fumeurs sont nombreuses.

### ► Les ressources

Faites-vous aider, c'est **70% de chance en plus** que votre projet réussisse !

- **Les professionnels de santé de votre ville**, votre médecin, pharmacien, dentiste, sage-femme, infirmier et kinésithérapeute et les professionnels de santé des structures de sevrage **vous accompagnent** et élaborent avec vous votre stratégie d'arrêt du tabac.
- **Les substituts nicotiniques sont les meilleurs traitements** pour vous accompagner dans votre sevrage.
- Tabac info service est un dispositif d'information et d'aide adapté à tous les profils de fumeurs, de l'adolescent à l'adulte. **Tabac Info Service vous aide** à choisir la stratégie la mieux adaptée et vous accompagne tout au long de votre nouvelle vie sans tabac au 3989 et [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) : conseils, suivi personnalisé et gratuit proposés par des tabacologues, du lundi au samedi de 8h à 20h.

L'efficacité de toutes ces aides a été démontrée !

# L'info **TABAC** du MOIS

**Quel que soit votre âge, il n'est jamais trop tard pour se lancer dans le projet d'arrêter de fumer !**

**Bienvenue dans une vie sans tabac !**

***Vous souhaitez arrêter de fumer !***

*Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville,***

*Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur **[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)***

©Ville Libre Sans Tabac – Décembre 2024