

# Arrêt du tabac : mes contacts utiles en Nouvelle-Aquitaine



Plus de 6 fumeurs sur 10 ont envie d'arrêter, mais l'arrêt du tabac entraîne beaucoup de questions :

Et si je rechute ?

Comment faire face à une envie de cigarette ?

Quels bénéfices ?

... Et vous, où en êtes-vous ?

**J'ai envie d'arrêter  
de fumer : mieux informé  
et accompagné, j'ai plus  
de chances de succès !**

**Parce qu'1 mois sans fumer,  
c'est 5 fois + de chances d'arrêter**

Être accompagné, c'est bénéficier de soutien et de conseils concrets pour tenir bon dans les moments difficiles.

**Je peux multiplier mes chances de réussite en m'inscrivant sur :**

**tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89

Du lundi au samedi de 8h à 20h.



Accompagnement personnalisé,  
méthodes d'arrêt, réponses à  
mes questions...

**ou obtenir de l'aide en Nouvelle-Aquitaine auprès de :**

- **en premier lieu :** un médecin, un pharmacien, un infirmier, une sage-femme, un service de santé scolaire ou de santé au travail,
- **pour une consultation spécialisée :** un Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) ou une Consultation jeunes consommateurs (CJC) de mon département, une équipe spécialisée en addictologie dans un établissement de santé.



Trouvez les contacts utiles  
en Nouvelle-Aquitaine sur  
[www.addictoclic.com](http://www.addictoclic.com)

**moisanstabac-na.com**  
de l'Agence Régionale de Santé



3989

Service gratuit  
+ prix appel