



La sélection d'une langue déclenchera automatiquement la traduction du contenu de la page.

Français

Tabac-info-service.fr : le site pour vous aider à arrêter de fumer

Publié le 27 mai 2021 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Comment arrêter de fumer ? Quel est le meilleur moment ? Comment faire face à l'envie de refumer ? Alors que le 31 mai est la Journée mondiale sans tabac, retrouvez sur le site [tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr) toutes les informations pratiques pour vous accompagner dans cette démarche pour arrêter la cigarette.

Tabac Info Service (<https://www.tabac-info-service.fr/je-arrete-de-fumer>) est un dispositif d'information et d'aide à l'arrêt qui répond à toutes les questions sur le tabagisme et le sevrage. En plus de toutes les informations nécessaires sur le sujet, il propose un accompagnement personnalisé gratuit, réalisé par des tabacologues. Ce service est accessible au 39 89, en ligne sur le site internet et Facebook, ou sur l'application et propose :

- un programme d'e-coaching 100 % personnalisé ;
- des conseils de tabacologues ;
- des astuces et des mini-jeux ;
- des vidéos de soutien.

Le site Tabac Info Service vous aide à suivre au quotidien les bénéfices de l'arrêt du tabac :

- je trouve ma motivation (les bienfaits pour ma santé, mes raisons d'arrêter, je surmonte mes craintes, je pense à mon bébé) ;
- j'arrête de fumer (mon diagnostic, ma stratégie, je tiens bon) ;
- questions/réponses (méthodes d'aide à l'arrêt, risques du tabagisme, dépendance, vapoteuse, tabagisme passif, grossesse, tabac à rouler, législation, histoire du tabac) ;
- je me fais accompagner (le 3939, je trouve un tabacologue, je télécharge l'appli).

Vous pouvez obtenir des informations en contactant le 39 89 du lundi au samedi de 8h à 20h (service gratuit) où des tabacologues vous répondront pour vous guider dans votre démarche d'arrêt du tabac.

Enfin, vous pouvez télécharger sur votre téléphone **l'application Tabac info service** (<https://www.tabac-info-service.fr/je-me-fais-accompagner/je-telecharge-l-appli>) et trouver toutes les informations permettant de :

- bien choisir votre méthode d'arrêt ;
- personnaliser l'application en fonction de vos habitudes, vos motivations, vos inquiétudes ;
- suivre en direct l'évolution de votre consommation, et les bénéfices pour votre santé et votre porte-monnaie ;
- trouver des astuces pour vous aider à tenir bon en cas d'envie de fumer ou de rechute.

A savoir : Le thème pour la Journée mondiale sans tabac 2021 est « *S'engager à arrêter* ». Chaque 31 mai, la Journée mondiale sans tabac rappelle les dangers, y compris mortels, du tabac sur la santé. L'École contribue à la lutte contre le tabagisme en informant et en responsabilisant les élèves. Cette journée a été instituée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 1987.

Et aussi

- Interdiction de fumer - Tabagisme (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F160>)

Pour en savoir plus

- Tabac info service - J'arrête de fumer (<http://www.tabac-info-service.fr/je-arrete-de-fumer>)
Santé publique France
- #MoisSansTabac (<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>)
Santé publique France
- Journée mondiale sans tabac (<https://www.education.gouv.fr/journee-mondiale-sans-tabac-9365>)
Ministère chargé de l'éducation

Nos engagements

- Engagements et qualité
- Mise à disposition des données
- Partenaires
- Co-marquage

- [3939 Allo Service Public](#)

Nous connaître

- [À propos](#)
- [Aide](#)
- [Contact](#)

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Service Public vous informe et vous oriente vers les services qui permettent de connaître vos obligations, d'exercer vos droits et de faire vos démarches du quotidien.

Il est édité par la Direction de l'information légale et administrative et réalisé en partenariat avec les administrations nationales et locales.

- [legifrance.gouv.fr](#)
- [gouvernement.fr](#)
- [data.gouv.fr](#)

Nos partenaires

-

[Plan du site](#) [Accessibilité : totalement conforme](#) [Accessibilité des services en ligne](#) [Mentions légales](#) [Données personnelles et sécurité](#) [Conditions générales d'utilisation](#) [Gestion des cookies](#)

Sauf mention contraire, tous les textes de ce site sont sous licence etalab-2.0