

# Simply Satisfied!\*

**Santé  
SANS  
Tabac!**

Le recto-verso  
de la tabaco

**Buller,  
c'est bon  
pour la  
santé.**

\* Tout simplement satisfait

# Aides à l'arrêt du Tabac

**Des solutions  
existent pour rendre  
la diminution et/ou  
l'arrêt du tabac le plus  
confortable possible.**

**Traitements nicotiniques de  
substitution, vape, accompagnement  
par un.e professionnelle, thérapies  
cogitivo-comportementales...  
chacun.e ses méthodes !**

**Combiner différentes aides au  
sevrage tabagique permet de  
soutenir le processus en tenant  
compte de l'ensemble des  
déclencheurs de l'envie de fumer.**

**Tabac info service : une aide bienvenue pour arrêter de fumer**  
**Num gratuit : 3989 | [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)**