

# Je voudrais arrêter de fumer

**Service de Neurologie / Unité NeuroVasculaire du CH de Montluçon**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/neurologie-montlucon](http://www.docvadis.fr/neurologie-montlucon)

 Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**Le site d'aide à l'arrêt du tabac du ministère de la Santé.  
Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter.**

<http://www.tabac-info-service.fr>



*Le cholestérol a deux sources principales : une moitié est fabriquée par votre foie, l'autre provient de l'intestin*

## THÈME

Le site d'aide à l'arrêt du tabac du ministère de la Santé.

## PERSONNES CONCERNÉES

Les fumeurs en désir d'arrêt du tabac et leurs proches, les professionnels de santé.

## OBJECTIF

Accompagner les fumeurs dans leur démarche.

## CONTENU

Tout sur le tabac. Risques du tabagisme, dépendance, grossesse et tabac, prise de poids, tabagisme passif, solutions pour arrêter de fumer, etc. Toutes les étapes-clefs pour arrêter le tabac : j'hésite, j'arrête, je tiens bon. Les questions les plus fréquentes que vous vous posez. Une rubrique est réservée aux professionnels de santé, qui leur donne les outils pour accompagner leurs patients dans leur démarche d'arrêt du tabac.

## LES PLUS

Un site ludique très complet et d'une navigation aisée. Un coach interactif peut, si vous le désirez, vous accompagner et vous soutenir en vous apportant des conseils au bon moment. C'est un soutien complémentaire à votre démarche personnelle d'arrêt du tabac.

**Appelez Tabac Info Service** Au 39 89, vous pouvez trouver de l'information, de la documentation, ... mais également la possibilité d'être suivi(e) gratuitement par téléphone par un tabacologue tout au long de votre arrêt. Afin d'en bénéficier, il suffit d'appeler le 39 89 pour prendre rendez-vous. Les tabacologues vous rappelleront gratuitement au moment que vous aurez choisi ensemble. Le 39 89 est accessible du lundi au samedi de 9h à 20h, 0.15 euro/minute depuis un poste fixe hors surcoût éventuel de l'opérateur.