



Le 39 89, c'est quoi ?

C'est la ligne téléphonique Tabac info service. Elle vous met en relation avec des professionnels de l'arrêt du tabac, les **tabacologues**.

Un conseiller répondra à vos premières questions. Si vous le souhaitez, il vous mettra en relation avec un tabacologue.

Ensemble, vous pourrez **faire le point sur votre tabagisme** et trouver la **stratégie d'arrêt** qui vous convient. Vous pourrez fixer des rendez-vous téléphoniques réguliers avec le tabacologue qui vous accompagnera. **Ces rendez-vous sont gratuits.**

Le 39 89 accessible aux personnes sourdes ou malentendantes, comment faire ?

Vous contactez le 39 89 via la **plateforme Acceo**. Après avoir choisi votre mode de communication (Langue des signes française, chat ou Langue française parlée complétée), vous entrez en contact avec un conseiller qui vous donne un rendez-vous avec un tabacologue.

À l'heure du rendez-vous, vous recevez un SMS pour vous connecter à la plateforme Acceo et un numéro de téléphone. Vous donnez ce numéro de téléphone à l'interprète d'Acceo pour qu'il appelle le tabacologue. **Votre rendez-vous peut commencer !**

Pourquoi appeler le 39 89 ?

Parce que ça marche ! Vous pouvez poser toutes vos questions : est-ce que je vais grossir ? J'ai attendu 5 minutes mais j'ai toujours envie de fumer, que faire ? Quel dosage pour mon patch ?

Au 39 89, on vous propose un **accompagnement longue durée, personnalisé, à distance et gratuit.**

Le 39 89, c'est efficace ?

Quand on arrête de fumer, c'est toujours mieux d'être accompagné par un professionnel de santé. D'ailleurs, près de **9 personnes sur 10 disent que le 39 89 les a aidés à arrêter de fumer.**

Tabac info service, c'est aussi :

- **Un site internet tabac-info-service.fr**, qui propose des informations, des outils d'accompagnement (mise en contact avec un tabacologue, témoignages, questions/réponses...)
- **Une application de coaching**, Tabac info service (à télécharger sur les plateformes sur Apple Store et Play Store), qui propose un **programme complet et personnalisé** pour augmenter les chances d'arrêt définitif du tabac (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien...)
- **Une page Facebook** pour vous soutenir dans votre arrêt du tabac et partager votre expérience.

