



1 MOIS SANS TABAC =

5 fois plus
de chances d'arrêter !

Inscrivez-vous à #MoisSansTabac
et bénéficiez de nombreux outils et conseils
pour vous aider à arrêter de fumer





En novembre on arrête ensemble !

Participez aux **webinaires**



**Parce qu'1 mois sans tabac, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter !
Parce qu'être accompagné par un professionnel, c'est 2 fois plus de chances d'y arriver !**

La Ligue contre le cancer vous propose un programme de **webinaires** informatifs, participatifs et motivationnels gratuits d'accompagnement à l'arrêt du tabac par un addictologue à l'occasion de Mois sans tabac.

Bénéficiez de méthodes, d'outils et de conseils personnalisés pour réussir votre arrêt !

En octobre

- Mercredi **25 octobre 2023** de 18h30 à 19h30 :
Tout savoir sur le tabac pour mieux arrêter ?
- Lundi **30 octobre 2023** de 18h30 à 19h30 :
Comment bien préparer l'arrêt du tabac ?

En novembre

Tous les mercredis du mois de novembre, à l'exception du 1^{er}

- Mercredi **8 novembre 2023** de 18h30 à 19h30 :
Comment trouver la motivation pour arrêter de fumer ?
- Mercredi **15 novembre 2023** de 18h30 à 19h30 :
Comment déjouer les habitudes du tabagisme ?
- Mercredi **22 novembre 2023** de 18h30 à 19h30 :
Comment prévenir la rechute ?
- Mercredi **29 novembre 2023** de 18h30 à 19h30 :
Comment maintenir l'arrêt après le Mois sans tabac ?

**Pour y participer,
flashez le QR code et retrouvez
les liens vers les webinaires
sur le site de la
Ligue contre le cancer :**

