



INFORMATION

NOVEMBRE, MOIS SANS TABAC : J'AUGMENTE MES CHANCES DE RÉUSSITE !

12 novembre 2019

Hall d'Assas, 92 rue d'Assas, 75006 Paris

C'est décidé ! En novembre, j'arrête de fumer !

Avoir conscience des inconvénients du tabac et de la cigarette électronique est important pour renforcer votre motivation à l'arrêt. Et même si vous êtes informés, la journée de prévention vous aidera à améliorer et affiner vos connaissances.

Venez vous informer auprès des stands de prévention :

Le mardi 12 novembre 2019 - Journée de prévention Lutte contre le tabac, de 10h à 15h

Lieu : dans le hall du centre Assas

Stand de prévention "Lutte contre le tabac" animé par la mutuelle HEYME et la médecine préventive des universités

- > La dépendance au tabac
- > les risques du tabagisme
- > Le tabagisme passif
- > Cigarette électronique : les dangers supposés
- > Les idées reçues
- > Nécessité d'un coaching adapté à vos besoins ?
- > Vivre sans tabac : les avantages !
- > Faire face à l'envie de fumer : les solutions
- > Aider un fumeur de votre entourage à arrêter..
- > **Venez doser votre taux de CO (monoxyde de carbone)**
- > **Testez votre addiction au tabac**
- > **Info et intox sur le tabac**

Stand de prévention "lutte contre le grignotage" animé par la mutuelle HEYME



- > Eviter le poids quand on arrête de fumer
- > Comment prévenir les pulsions alimentaires ?
- > Les bons conseils pour contrôler sa ligne

Stand de prévention lutte contre l'alcool animé par la mutuelle HEYME

- > arrêt simultané tabac/alcool : est-ce possible ?
- > Parcours Alcool proposé

Stand Sophrologie - Lutte contre le tabac

- > Addictions : arrêtez de fumer naturellement avec la sophrologie