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