

2024

# novembre

## mon programme pour arrêter de fumer



Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Dim

Je peux suivre mon parcours dans l'arrêt du tabac, parce que chaque petit pas compte !



1 <input type="checkbox"/> J'évalue mon niveau de dépendance, ma motivation à arrêter et mes chances de réussite.	2 <input type="checkbox"/> J'identifie mes motivations.	3 <input type="checkbox"/> Je me projette dans le succès !
--	--	---

4 <input type="checkbox"/> Je suis le webinaire "Arrêt du tabac, se motiver ensemble !"	5 <input type="checkbox"/> Je rejoins le groupe d'entraide Facebook "Je ne fume plus !"	6 <input type="checkbox"/> Je m'abonne à la page Facebook du Mois sans tabac.	7 <input type="checkbox"/> J'installe l'application de coaching Tabac Info Service.	8 <input type="checkbox"/> Je regarde "Les stratégies d'aide à l'arrêt du tabac".	9 <input type="checkbox"/> Je m'informe sur "Les substituts nicotiques".	10 <input type="checkbox"/> Je regarde "L'arrêt du tabac et la prise de poids".
11 <input type="checkbox"/> Je trouve un professionnel ou un groupe d'entraide près de chez moi.	12 <input type="checkbox"/> Je suis le webinaire "Comment faire pour débuter mon sevrage ?"	13 <input type="checkbox"/> Je regarde comment le 3989 peut m'être utile.	14 <input type="checkbox"/> Je regarde "Arrêt du tabac : les fringales".	15 <input type="checkbox"/> Je regarde "Tabac et contraception".	16 <input type="checkbox"/> Je regarde "Les substituts nicotiques, une solution contre la dépendance".	17 <input type="checkbox"/> Je fais "Une séance de sport de 10 min pour vous aider".
18 <input type="checkbox"/> Je regarde "L'utilisation des patchs pour l'arrêt du tabac".	19 <input type="checkbox"/> Je regarde "Le suivi des tabacologues pendant l'arrêt du tabac".	20 <input type="checkbox"/> J'apprends à "Adoptez de nouveaux réflexes face à la cigarette".	21 <input type="checkbox"/> Je m'exerce à "La respiration abdominale".	22 <input type="checkbox"/> Je regarde "Arrêt du tabac : les troubles digestifs".	23 <input type="checkbox"/> Je fais "Des activités physiques au quotidien pour vous aider".	24 <input type="checkbox"/> Je regarde "L'effet de l'arrêt du tabac sur le moral".
25 <input type="checkbox"/> Je suis le webinaire "Comment faire pour maintenir mon sevrage ?"	26 <input type="checkbox"/> Je m'exerce au "Pompage des épaules".	27 <input type="checkbox"/> Je regarde "La réaction à avoir en cas de reprise".	28 <input type="checkbox"/> Je "secoue mon envie de tabac".	29 <input type="checkbox"/> J'échange avec des Patients experts qui s'en sont sortis.	30 <input type="checkbox"/> Je m'exerce à "Souffler dans une paille".	

En scannant ou en cliquant sur chaque QR-Code, vous aurez accès à du contenu vidéo, audio... pour se motiver, arrêter, et ne pas craquer !

Je note mes réussites !

- Motivation
- Entraide et accompagnement
- Nutrition
- Bien-être
- Conseils santé
- Substituts nicotiques



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____