



Au défi
POUR UN MOIS SANS
TABAC

RETROUVEZ VOTRE PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE



VOUS N'ÊTES PAS SEUL !

> Arrêter de fumer est un défi mais il existe des moyens pour vous aider dans votre démarche de sevrage tabagique.

> Se faire accompagner est **essentiel** car le conseil d'un professionnel de santé **augmente de 70% vos chances de réussite.**

2 SOLUTIONS

> avec l'application **Tabac info service** bénéficiez gratuitement d'un e-coaching

> **composez le 39 89** pour un suivi téléphonique gratuit avec un tabacologue



LES BÉNÉFICES POUR VOTRE SANTÉ

> Quand on arrête de fumer, le **rythme cardiaque ralentit**, le sang circule mieux, les muscles reçoivent plus d'oxygène. Vous êtes donc en meilleure forme !

Le saviez-vous ?

L'activité physique est un excellent allié pendant le sevrage tabagique. Elle aide non seulement à soulager les symptômes de manque, mais aussi à améliorer la santé physique et mentale dans ce moment de transition importante.

Profitez de notre programme Nice en forme



Votre programme du Mois Sans Tabac

SEMAINE 1

Osez commencer le défi

Mercredi 30 octobre

14h à 16h

Vous avez envie d'en savoir plus sur le tabac ?

Guichet unique Nice Facile
6 rue Tonduti de l'Escarène

SEMAINE 2

Résistez à l'envie

Jeudi 7 novembre

14h à 16h

Méthodes d'aides à l'arrêt du tabac

Guichet unique Nice Facile
6 rue Tonduti de l'Escarène

SEMAINE 3

Comment se faire plaisir ?

Mercredi 13 novembre

9h30 à 11h30

Gérer son alimentation lors de l'arrêt du tabac

Guichet unique Nice Facile
6 rue Tonduti de l'Escarène

SEMAINE 4

Détendez-vous et restez zen

Mercredi 20 novembre

14h30 à 16h30

Point d'informations sur le tabac et remise de kits « mois sans tabac »

Centre de vaccination Ville de Nice
10 rue Hancy

18h à 19h

Séance de Yoga

Maison des associations Saint-Roch
50 bd Saint-Roch

SEMAINE 5

Reprenez votre souffle !

Vendredi 29 novembre

10h à 12h

Boucle de marche Acti'Santé - Nice Nord

Rendez-vous :

Arrêt de tramway Gorbella - Ligne 1

***Inscription obligatoire pour chaque séance au 04 92 17 44 86 ou par mail asv@ville-nice.fr (dans la limite des places disponibles)**