



L'abandon du tabac ET VOTRE CŒUR



UN FUMEUR AURA ÉCONOMISÉ EN MOYENNE

20 000 \$

10 ANS APRÈS AVOIR RENONCÉ AU TABAC.



Vous n'exposerez plus votre famille et vos amis à la fumée secondaire.

CE QUE JE PEUX FAIRE

Cesser de fumer est un processus complexe qui demande une bonne préparation. La meilleure stratégie est d'avoir un **PLAN D'ACTION** :

Fixer ★

la date d'abandon

Prévenir ★

votre famille et vos amis et leur demander de vous soutenir

Anticiper ★

les difficultés et les rechutes qui pourraient survenir afin de pouvoir reprendre le dessus

Jeter

tous les produits du tabac qui vous entourent

La plupart des gens trouvent que plus ils reçoivent de soutien, plus leur motivation est grande! Toutes les personnes désireuses de cesser de fumer peuvent prendre part au Programme d'abandon du tabac de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Nous avons recours à des techniques éprouvées et à des consultations personnalisées pour aider les gens à cesser de fumer.

Pour vous inscrire au Programme d'abandon du tabac de l'Institut de cardiologie, composez le 613 761-5464.