

PPR PERSISTEZ POUR RÉUSSIR

Vous voulez arrêter
de fumer ou de vapoter?

COMBATTEZ
LES ENVIES À
L'AIDE DES

QUATRE
STRATÉGIES



Se
distraire



Boire de
l'eau



Repousser
l'envie



Prendre de
grandes
respirations



Pour trouver du soutien, consultez
DontQuitQuitting.ca/FR/

Produit en partenariat avec les
bureaux de santé publique de l'Ontario

© Bureau de santé du district de Thunder Bay et du
Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka 2024