

Préparez-vous soigneusement au jour J

Chère participante, cher participant,

Le concours pour arrêter de fumer commence dans une semaine. 3678 personnes s'y sont déjà inscrites.

Informez votre famille et vos amis que vous participez au concours. Le manque de nicotine peut en effet vous rendre irritable. Connaissez-vous l'application [SmokeFree Buddy](#)? Elle permet à un copain ou une copine de vous soutenir.

A la maison, veillez à aménager un environnement non-fumeur. Le soir précédant le concours pour arrêter de fumer, débarrassez-vous de toutes vos cigarettes ainsi que des briquets et des cendriers.

Facebook

Visitez notre page Facebook [Concours pour arrêter de fumer](#). Vous rencontrerez des personnes dans la même situation que vous. Profitez de cette occasion pour partager vos expériences. Nous publions tous les jours des informations, des conseils et des astuces en lien avec l'arrêt du tabagisme.

c/o Association suisse pour la prévention du tabagisme, Haslerstrasse 30, 3008 Berne, Tel. 031 599 10 20, Fax 031 599 10 35,
stop-tabac@at-suisse.ch, www.at-suisse.ch