

FACEBOOK LIVE MOIS SANS TABAC



Rencontrer un tabacologue : pourquoi pas ?

18 octobre 12h30

- Quelles dépendances au tabac ?
- Substitution nicotinique
- Rôle du tabacologue

La vapoteuse

29 octobre 12h30

- Différences avec la cigarette
- Diminution des risques
- Outil vers l'arrêt du tabac

Art-thérapie dans l'arrêt du tabac

3 novembre 12h30

- Rôle de l'art-thérapeute
- Gratification sensorielle
- Plaisir et motivation

Retrouver le goût... de cuisiner

9 novembre 12h30

- Question de la prise de poids à l'arrêt du tabac
- Retour du goût
- Trouver le plaisir de cuisiner sainement

La socio-esthétique

20 novembre 11h

- Bénéfices esthétiques à l'arrêt du tabac (peau, cheveux, dents)
- Retrouver l'envie de prendre soin de soi

L'activité physique

22 novembre 19h

- Bénéfices à l'arrêt du tabac
- Séance de sport !



Ambassadeur



En partenariat



Soutenu par

