




Comptez les jours qui vous séparent de votre nouvelle vie.

MODE D'EMPLOI :

Inscrivez des croix chaque jour où vous ne fumez pas.
Ou écrivez-vous un compliment pour vous rappeler à quel point vous êtes génial.
Ou dessinez des petites loutres qui dansent patte dans la patte.
Ou des fleurs des champs si vous êtes plutôt romantique.
Ou un mot d'encouragement pour un collègue courageux, c'est bien aussi.

	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

 Pour participer, rendez-vous sur :
tabac info service
le site + l'appli + le 39 89
Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Nous soutenons Moi(s) sans tabac.
Parce qu'un mois sans fumer,
c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.
En novembre, on arrête ensemble !