



*Au défi*  
**POUR UN MOIS SANS**  
**TABAC**

RETROUVEZ VOTRE PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE



VILLE DE NICE

# VOUS N'ÊTES PAS SEUL !

> **Arrêter de fumer est un défi** mais il existe des moyens pour vous aider dans votre démarche de sevrage tabagique.

> **Se faire accompagner est essentiel** car le conseil d'un professionnel de santé **augmente de 70% vos chances de réussite.**

## 2 SOLUTIONS

> **avec l'application Tabac info service** bénéficiez gratuitement d'un e-coaching

> **composez le 39 89** pour un suivi téléphonique gratuit avec un tabacologue



# LES BÉNÉFICES POUR VOTRE SANTÉ

> **Quand on arrête de fumer, le rythme cardiaque ralentit**, le sang circule mieux, les muscles reçoivent plus d'oxygène. Vous êtes donc en meilleure forme !

## *Le saviez-vous ?*

L'activité physique est un excellent allié pendant le sevrage tabagique. Elle aide non seulement à soulager les symptômes de manque, mais aussi à améliorer la santé physique et mentale dans ce moment de transition importante.

**Profitez de notre programme Nice en forme**



# Votre programme du Mois Sans Tabac

## SEMAINE 1

### Osez commencer le défi

**Jeudi 30 octobre**

**12h15 à 13h30**

**Vous avez envie d'en savoir plus  
sur le tabac ?**

Maison des associations

Garibaldi – 12ter Place Garibaldi

---

## SEMAINE 2

### Résistez à l'envie

**Lundi 3 novembre**

**12h15 à 13h30**

**Méthodes d'aides à l'arrêt du tabac**

Maison des associations

Garibaldi – 12ter Place Garibaldi

---

## SEMAINE 3

### Comment se faire plaisir ?

**Jeudi 13 novembre**

**12h15 à 13h30**

**Gérer son alimentation lors de  
l'arrêt du tabac**

Maison des associations

Garibaldi – 12ter Place Garibaldi

---

## SEMAINE 4

### Détendez-vous et restez zen

**Lundi 17 novembre**

**9h à 12h**

**Point d'informations sur le tabac  
et remise de kits « mois sans  
tabac »**

Maison médicale de Delvalle

27 rue de Professeur Delvalle

**Vendredi 21 novembre**

**12h30 à 13h15**

**Séance gratuite Nice en forme  
Fit'Circuit**

Parc Phoenix - 405 promenade  
des Anglais (entrée côté avenue  
des Floralies)

---

## SEMAINE 5

### Reprenez votre souffle !

**Vendredi 28 novembre**

**9h30 à 11h30**

**Boucle de marche Acti'Santé  
- Nice centre**

Rendez-vous à l'arrêt de bus  
Jean Médecin.

**\*Inscription obligatoire pour chaque séance au 04 92 17 44 86  
ou par mail [asv@ville-nice.fr](mailto:asv@ville-nice.fr) (dans la limite des places disponibles)**



VILLE DE NICE