

Arrêter de fumer, vous y pensez ?

En réponse aux risques pour la santé que représente la consommation de tabac, le CIPRET* s'emploie, entre autre, à soutenir les fumeurs et fumeuses qui souhaitent retrouver la liberté d'une vie sans tabac.

Pourquoi arrêter de fumer ?

Choisir de vivre sans tabac c'est être libre, miser sur sa santé, profiter de la vie plus longtemps et disposer de plus d'argent pour les loisirs.

Avec un programme efficace et l'aide d'un spécialiste, vous augmentez vos chances de réussite.

Pour vous accompagner dans votre démarche, le CIPRET propose :



 **Coaching stop-tabac**
en 4 séances

 **Cours stop-tabac**
en groupe
en 4 séances

1. Faire le point

- Analyser ses habitudes de consommation
- Différencier les avantages et les inconvénients du changement
- Planifier l'arrêt

2. Préparation

- Identifier ses ressources, forces, obstacles
- Développer des alternatives
- Définir un programme personnalisé

3. Action

- Arrêter
- Appliquer les stratégies pour maintenir la décision

4. Consolidation

- Renforcer les acquis
- Anticiper les situations à risques et prévenir les rechutes
- Evaluer le changement

Entretien d'orientation

Conseils ponctuels et soutien personnalisé

Tarifs

- Coaching individuel **CHF 200.-**
- Cours de groupe **CHF 150.-**
- Entretien d'orientation **CHF 50.-**

Prenez rendez-vous et devenez non-fumeurs/euses !

CIPRET Fribourg - Centre de prévention du tabagisme - 026 425 54 10

* Le CIPRET Fribourg - Centre de prévention du tabagisme – fait partie de la Ligue pulmonaire fribourgeoise et met en œuvre le programme cantonal de prévention du tabagisme sur mandat de la Direction de la santé et des affaires sociales.

Arrêter de fumer, vous y pensez ? Passez à l'action !!

Choisir de vivre sans tabac c'est être libre, miser sur sa santé, profiter de la vie plus longtemps et disposer de plus d'argent pour les loisirs.

Avec l'aide de spécialistes, augmentez vos chances de réussite !!

Coaching stop-tabac en 4 séances

- ✓ Faire le point ✓ se préparer ✓ passer à l'action
- ✓ consolider l'arrêt

En individuel : CHF 200.00

Cours de groupe* : CHF 150.00

Informations :

CIPRET Fribourg

Centre de prévention du tabagisme 026 425 54 10

* Prochain cours de groupe 8 novembre 2022



Mois sans tabac novembre 2022 – Les inscriptions sont ouvertes!

Vous souhaitez arrêter de fumer et mettre toutes les chances de votre côté ? Cette fois c'est la bonne! Rejoignez le MoisSansTabac.ch, un programme national d'accompagnement à l'arrêt gratuit, sur 30 jours !

👏 A propos du #MoisSansTabac 📢

Le Fonds de Prévention du Tabagisme et plus de 30 partenaires locaux dont le [CIPRET Fribourg](https://www.cipret.ch), unissent leurs forces pour soutenir gratuitement les fumeuses et fumeurs dans leur arrêt.



Informations et inscriptions www.mois-sans-tabac.ch

Le CIPRET Fribourg - Centre de prévention du tabagisme – fait partie de la Ligue pulmonaire fribourgeoise et met en œuvre le programme cantonal de prévention du tabagisme sur mandat de la Direction de la santé et des affaires sociales.