

Aider les Britanno-Colombiens À RENONCER AU TABAC SANS RECHUTER

OBTENEZ DE L'AIDE



quitnow.ca

Programme autodidacte gratuit, communauté d'entraide et abondance d'outils et de ressources utiles.



1.877.455.2233

Vous désirez parler à un accompagnateur en abandon du tabac? Accédez en tout temps à notre ligne d'aide gratuite, amicale et professionnelle.



Assistance par messagerie texte

Tapez QUITNOW au 654321 et obtenez des messages de soutien partout et en tout temps.

CULTIVEZ VOS RAPPORTS SOCIAUX



facebook.com/quitnowbc

Joignez-vous à une communauté sans cesse croissante et dynamique de personnes qui ont choisi la santé au détriment de la dépendance.

Aider les Britanno-Colombiens À RENONCER AU TABAC SANS RECHUTER

« Ça n'a pas été facile,
j'ai essayé et failli
plusieurs fois.
Mais cette
fois-ci, ça y est.
Les cigarettes,
c'est fini à tout
jamais. »

*Dawn Bogle,
ex-fumeuse avec son fils Ty*



POUR STIMULER ET MAINTENIR VOTRE MOTIVATION

**TOBACCO
FREE
TUESDAYS**

tobaccofreetuesdays.com
**Arrêtez de fumer pendant
24 heures** et courez la chance
de gagner de beaux prix! Participez
le premier mardi de chaque mois!

quitnow **ca**
THE  LUNG ASSOCIATION™
British Columbia

Financé par



Healthy
FamiliesBC 

[French]