

CONSEILS PRATIQUES AUX FUMEURS QUI VEULENT CESSER DE FUMER

Jetez toutes vos cigarettes à la poubelle.
À la maison ou au bureau, débarrassez-vous de vos cendriers.

Faites savoir à vos amis et parents que vous êtes non-fumeur.

Apprenez à vous détendre sans la cigarette.

Pratiquez des exercices physiques tels que la marche, la bicyclette et la natation.

Adoptez un régime alimentaire riche en vitamines (fruits, légumes, etc)

Évitez les boissons excitantes (alcool, café)

Si vous avez l'habitude de fumer après un repas, prenez un chewing gum à la place ou mangez un fruit.

Utilisez des "nicotine replacement therapies" telles que les chewing-gums et les "patches" de nicotine.

CONSEILS AUX JEUNES ET NON-FUMEURS

- Dites "**NON**" à la première cigarette et bénéficiez de multiples avantages pour la santé.
- Meublez votre temps avec des activités saines telles que le sport et les exercices physiques.
- Évitez la compagnie des amis fumeurs et ne vous laissez pas influencer par les autres; ne les imitez pas.
- Fumer n'est pas un signe d'indépendance, de maturité ou de virilité, mais au contraire un signe de dépendance et d'esclavage.
- Ne vous laissez pas influencer surtout par la publicité qui se sert des artistes de cinéma ou de vos héros sportifs pour augmenter leur clientèle au détriment de votre santé.

**Ministère de la Santé
et de la Qualité de la Vie**

Health IEC Unit (Tel: 212 3222)
République de Maurice



Ministère de la Santé et de la Qualité de la Vie



DITES NON
à la cigarette