



# Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

## 5 règles importantes



1. **Fixez une date d'arrêt.** Gardez en tête qu'il n'y a pas de moment idéal pour arrêter.
2. **Débarassez-vous** de toutes les cigarettes, briquets, allumettes et cendriers en votre possession.
3. **Ne reprenez pas une seule cigarette**, ni même une bouffée.
4. **Évitez les endroits où l'on fume.** Évitez de vous retrouver avec des fumeurs ou demandez-leur de ne pas fumer en votre présence.
5. **Restez positif** quoi qu'il arrive. Dites-vous bien que l'arrêt du tabac est un processus qui peut prendre du temps. De manière générale, il est nécessaire de faire plusieurs tentatives pour un arrêt définitif.

