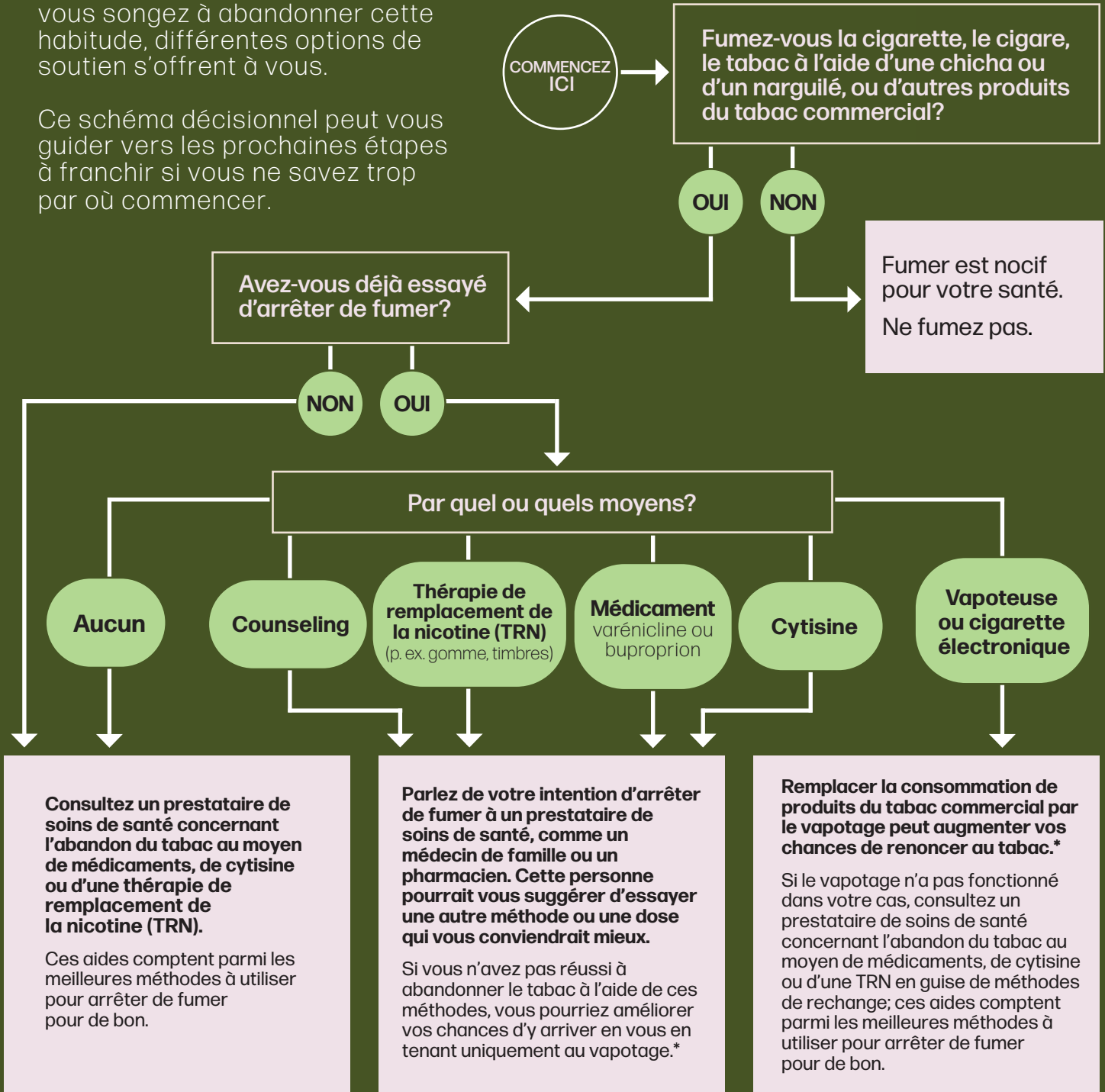


Cheminevements vers une vie sans tabac

Si vous fumez du tabac et que vous songez à abandonner cette habitude, différentes options de soutien s'offrent à vous.

Ce schéma décisionnel peut vous guider vers les prochaines étapes à franchir si vous ne savez trop par où commencer.



Si vous utilisez la cigarette électronique pour vous aider à abandonner le tabac, tâchez de ne pas vous en servir à long terme pour :

- 1 éviter de développer une dépendance
- 2 diminuer votre exposition à des substances chimiques nocives et toxiques
- 3 améliorer votre santé cardiovasculaire et pulmonaire

**Consultez un prestataire de soins de santé avant de commencer à vapoter pour vous aider à renoncer au tabac si vous êtes en période de grossesse ou d'allaitement, si vous avez des antécédents de complications cardiovasculaires ou si vous consommez d'autres substances (comme du cannabis ou de l'alcool).*

Pour en savoir plus : intrepidlab.ca

