

# FINISSONS-EN AVEC LA CIGARETTE

A LA MSP D'AUNAC, LES SAMEDIS  
DU 10 SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE

Des professionnels vous accompagnent  
gratuitement en ateliers individuels et collectifs  
(*tabacologue, diététicienne, kinésithérapeute,  
sophrologue, médecin*)

**POUR EN SAVOIR PLUS,  
FLASHEZ MOI**



**INSCRIPTIONS AU 06 11 99 96 71**

**VISITEZ [WWW.SANTE-AUNAC.FR](http://WWW.SANTE-AUNAC.FR)**

# FINISSONS-EN AVEC LA CIGARETTE

A LA MSP D'AUNAC, LES SAMEDIS  
DU 10 SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE

## PROGRAMME DES ATELIERS COLLECTIFS

### COMPRENDRE SON ADDICTION

*2 ateliers collectifs interactifs de 1h30  
par Mme VIGIER (infirmière tabacologue)*

- "Dépendance tabagique & Motivation"  
le 10/09 à 9h30
- "Moyens de substitution" le 24/09 à 09h30

### ATELIERS DIETETIQUES

*3 ateliers collectifs de 1h30  
par Mme TORRIANI (diététicienne)*

- "Aborder le sujet de la prise de poids"  
le 1er/10 à 11h00
- "Équilibre alimentaire" le 08/10 à 9h00
- "Prévenir les transferts massifs sur la  
nourriture" le 08/10 à 10h30

### EXPLORER SON ADDICTION

*3 séances collectives de sophrologie de 1h  
par Mme ASTRUC (sophrologue)*

- "Sentir que je respire" le 17/09 à 9h30
- "Exploration de mon addiction" le 24/09 à  
11h00
- "Gestion du craving" (forte envie de fumer)  
le 1er/10 à 9h30

### EN MOUVEMENT

*1 atelier collectif de 1h30*

- Atelier de marche le 15/10 à 9h30

**INSCRIPTION AU 06 11 99 96 71**

POUR EN SAVOIR PLUS,  
FLASHEZ MOI



\*Tous les ateliers sont gratuits et sur inscription, dans une  
démarche d'arrêt du tabac

VISITEZ [WWW.SANTE-AUNAC.FR](http://WWW.SANTE-AUNAC.FR)

FINANCEMENT

 RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

 ars  
Agence Régionale de Santé  
Nouvelle-Aquitaine