



1'000 Valaisans arrêtent de fumer le 20 mars

Pour s'inscrire au programme : www.facebook.com/j.arrete.de.fumer.valais

Arrêter de fumer via Facebook, c'est possible !

1'000 Valaisans arrêteront de fumer, ensemble, le 20 mars. Tu es fumeur et tu souhaites arrêter ? Rejoins-les sur Facebook. Comment s'inscrire? Facile, il te suffit d'aimer (de liker) la page Facebook « J'arrête de fumer Valais» et de mettre en commentaire sous la publication d'inscription « Je veux arrêter de fumer ». Et voilà ? Tu recevras ensuite les infos à la préparation et dès le 20 mars, chaque matin, un conseil quotidien. Il y aura, en plus, la solidarité et le soutien du «Groupe des 1'000 Valaisans» qui se trouveront exactement dans le même état que toi, au même moment de l'arrêt. Bonne chance.

Ce programme est gratuit, il est développé et financé par le Cipret-Valais (secteur d'activité de Promotion Santé Valais) et par le Fonds national de prévention du tabagisme. Testé en septembre dernier, le projet-pilote a connu une très forte participation : 1'000 Valaisans se sont inscrits. Il est étendu désormais à tous les autres cantons romands. Ensemble, des milliers de Romands (7000 selon les projections actuelles) arrêteront de fumer le 20 mars. Dès cette date seront diffusés des conseils et du soutien sur la page, tous les jours, durant 6 mois. Deux choses à faire pour participer au programme d'arrêt : 1. Liker la page, 2. Inscrire en commentaire «J'arrête de fumer».

*Inscription à cette adresse :
www.facebook.com/j.arrete.de.fumer.valais*