

# Le tabagisme et votre famille



Cessez de fumer et évitez la fumée secondaire pour votre santé et celle de vos enfants.

Demandez aux amis et aux membres de la famille de sortir dehors pour fumer.

Il y a plusieurs façons d'arrêter de fumer, pensez-y!



**Ce ne sera peut-être pas facile, mais vous pouvez y arriver!**

[www.vivezsansfume.gc.ca](http://www.vivezsansfume.gc.ca)

[teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca)

*best start  
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé