



LOIRE-ATLANTIQUE



# Groupe d'aide

# à l'arrêt du tabac

Tous les mercredis, de 18h30 à 20h  
En visioconférence

Renseignements :

02 40 14 00 14

[prevention.cd44@ligue-cancer.net](mailto:prevention.cd44@ligue-cancer.net)

Gratuit - Sur inscription

# Groupe d'aide à l'arrêt du tabac

## Le principe



La Ligue contre le cancer anime un **groupe d'entraide** pour accompagner les fumeurs qui souhaitent diminuer ou arrêter leur tabagisme. Cette démarche est complémentaire aux méthodes classiques d'aide à l'arrêt du tabac.

Le groupe est **modéré par deux ex-fumeurs**, bénévoles de la Ligue contre le cancer. Les participants peuvent échanger sur leur expérience commune et bénéficier d'un **soutien mutuel** pendant trois mois.

Des professionnels - **tabacologue**, sophrologue, diététicienne, socio-esthéticienne - interviennent lors de certaines séances.

## Inscrivez-vous



Une séance par semaine, en **visioconférence**, le **mercredi, de 18h30 à 20h**.

Accompagnement durant **un trimestre**.

**Gratuit - Sur inscription**

Une fois inscrit, vous recevrez un lien de connexion (via Zoom), utilisable sur ordinateur, tablette ou smartphone.

Il n'est pas indispensable de télécharger l'application en amont pour participer.

*Ne pas jeter sur la voie publique*



**tabac-info-service.fr**  
Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

**3989**

Service gratuit  
+ prix appel