

# PRÉPARATION DES PREMIERS JOURS SANS CIGARETTE

1. Planifiez en détail le déroulement des trois premières journées sans tabac
2. Préparez vos trois premières journées en remplissant la liste préparatoire

Jour 1	Programme du jour
Au lever	
Le matin	
A midi	
L'après-midi	
Le soir	
Au coucher	

Jour 1	Liste préparatoire
Achats utiles	Ex : fruits, bonbons sans sucre, substituts nicotiniques ou médicament,...
Préparation	Ex : jeter tous les objets liés au tabac, se débarrasser des odeurs de fumée,...

# PRÉPARATION DES PREMIERS JOURS SANS CIGARETTE

<b>Jour 2</b>	<b>Programme du jour</b>
<b>Au lever</b>	
<b>Le matin</b>	
<b>A midi</b>	
<b>L'après-midi</b>	
<b>Le soir</b>	
<b>Au coucher</b>	

<b>Jour 2</b>	<b>Liste préparatoire</b>
<b>Achats utiles</b>	Ex : fruits, bonbons sans sucre, substituts nicotiniques ou médicament,...
<b>Préparation</b>	Ex : jeter tous les objets liés au tabac, se débarrasser des odeurs de fumée,...

## PRÉPARATION DES PREMIERS JOURS SANS CIGARETTE

<b>Jour 3</b>	<b>Programme du jour</b>
<b>Au lever</b>	
<b>Le matin</b>	
<b>A midi</b>	
<b>L'après-midi</b>	
<b>Le soir</b>	
<b>Au coucher</b>	

<b>Jour 3</b>	<b>Liste préparatoire</b>
<b>Achats utiles</b>	Ex : fruits, bonbons sans sucre, substituts nicotiniques ou médicament,...
<b>Préparation</b>	Ex : jeter tous les objets liés au tabac, se débarrasser des odeurs de fumée,...