

Des témoignages

« C'est parce que je me suis sentie comprise, reconnue, respectée en tant que fumeuse par les animateurs, que j'ai décidé d'arrêter la cigarette... Ils m'ont soutenue, portée, aidée à retrouver le meilleur de moi-même. »

Joëlle, Rodez

« Mon plus grand étonnement : arrêter définitivement de fumer aussi rapidement, aussi simplement et finalement avec assez peu de douleurs et de difficultés. »

Eric, Anthony

« Le Plan de 5 jours m'a beaucoup aidé. Je vous en remercie. Je n'ai que 15 ans et j'ai arrêté de fumer grâce à lui. Je souhaite le même courage aux autres jeunes. »

Julien, Saint-Lô



C'est une association loi 1901 composée de bénévoles qui travaillent dans le domaine de la promotion de la santé auprès du grand public et en entreprise.

Lutter contre le tabac, avec le Plan de 5 jours... Informer sur les risques liés à la consommation d'alcool... Vaincre le stress, grâce à un programme spécifique... Promouvoir les principes d'une vie équilibrée, garants d'une pleine santé physique et psychique ... Contribuer à l'éducation des jeunes et des enfants par une information objective sur leurs droits à la santé... : Voilà les domaines d'action de la Ligue Vie et Santé.

LA VOIX DES GRANDS FONDS



et
LA LIGUE VIE ET SANTÉ
organisent un
PLAN DE 5 JOURS

du 3 au 7 juin 2018
à la

**MAISON DE QUARTIER
DES GRANDS FONDS MOULE**

INSCRIPTION :

0690 72 22 44

0590 80 01 01



CESSEZ DE FUMER



avec le
Plan de 5 jours

LIGUE VIE ET SANTÉ

Comité Guadeloupe
41, Lot. Soleil Couchant, Morin
97120 Saint Claude
Tél. : 0590 80 01 01



Débarressez-vous enfin du tabac !

Le Plan de 5 jours vous aide à vous libérer de cette dépendance et de ses méfaits sur votre santé. Une méthode sérieuse, efficace et rapide, à suivre après votre journée de travail, en 5 séances de 2 heures. Une invitation au bien-être.

Sans aucun médicament

Le Plan de 5 jours s'appuie sur des ressources et des techniques entièrement naturelles.

Il conduit par des moyens simples et efficaces à une désintoxication en profondeur.

Au programme :

- de l'eau en abondance,
- une alimentation riche en fruits et légumes
- et des exercices physiques, respiratoires et hydrothérapiques.



Vous êtes acteur de votre santé

Quels sont les processus physiologiques et psychologiques mis en marche lorsque vous fumez? Comment lutter contre le syndrome de sevrage? Comment éviter les situations "pièges"?

Autant de questions auxquelles répond avec précision le Plan de 5 jours. Loin d'être passive ou magique, cette approche éducative fait appel à votre désir de cesser de fumer plus qu'à votre volonté.



Il vous donne des informations précieuses et des techniques simples pour prendre en main votre santé.

Une méthode gratuite

La Ligue Vie et Santé qui organise les Plans de 5 jours est une association de promotion de la santé, à but non lucratif.

Elle défend la gratuité de l'accès au sevrage tabagique. Une libre participation aux frais de fonctionnement est suggérée aux curistes en fin de programme.



Avec le groupe de soutien



A tous ceux qui désirent se libérer de l'emprise du tabac, la Ligue Vie et Santé met à leur disposition sa thérapie comportementale.

Cette méthode basée sur la dynamique de groupe permet à des fumeurs de cheminer ensemble pendant 5 jours.

Ils sont soutenus dans leur démarche de sevrage par des intervenants en psychologie et en physiologie.

Plus de 200 000 personnes...

... en France ont cessé de fumer grâce au Plan de 5 jours.

C'est dire l'efficacité de ce programme éprouvé depuis 30 ans, dont les résultats à long terme sont reconnus parmi les meilleurs en matière de sevrage tabagique.

Chaque année, jusqu'à 200 plans sont organisés en France.

CESSEZ DE FUMER GRACE AU NOUVEAU

Plan de 5 jours

