

Applis gratuites pour t'aider à
ARRÊTER DE VAPOTER à ta façon!

Quash.

Élaboré par
FONDATION SANTÉ PULMONAIRE



I'APP STORE



GOOGLE PLAY

Tu peux sortir avec des amis, gérer ton stress et
T'AMUSER SANS VAPOTER!

PasUneExperience.ca

QUELS SONT LES IMPACTS

DU VAPOTAGE SUR TOI?

RÉPONDS À CES QUESTIONS POUR LE SAVOIR!

- **As-tu déjà essayé d'arrêter devapoter sans y parvenir?**
- **T'arrive-t-il d'avoir une envie pressante de vapoter?**
- **As-tu de la difficulté à ne pas vapoter dans les endroits où c'est interdit, comme à l'école?**
- **As-tu de la difficulté à te concentrer lorsque tu ne peux pas vapoter?**
- **Te sens-tu en colère ou triste lorsque tu ne peux pas vapoter?**

Si tu as répondu OUI à l'une ou l'autre des questions, tu es peut-être ACCRO À LA NICOTINE.