



Défi



**J'arrête,
j'y gagne!**^{MD}

DefiTabac.ca

Ce certificat est décerné à :

**qui a arrêté de fumer
depuis maintenant 6 mois.**

Félicitations !

**Voilà un pas de géant vers la liberté
et un grand motif de fierté !**

Plus le temps avance, plus les avantages de ne pas fumer
sont nombreux, mais reste quand même sur tes gardes.
N'oublie pas que tu peux compter sur moi pour t'aider
à demeurer ex-fumeur(se) pour la vie !

Ne lâche surtout pas !

Signature du parrain, de la marraine
ou du coéquipier

Date