

PRÉVENTION

# Le CHU de Rennes partenaire du MOI(S) SANS TABAC

Publié le jeudi 08 novembre 2018

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter. En novembre, on arrête ensemble !



## Le principe est simple : inciter un maximum de fumeurs à arrêter de fumer pendant au moins 30 jours

Inspiré de l'initiative britannique « Stoptober », « Moi(s) sans tabac » est le premier défi de santé publique jamais organisé dans notre pays. Plus de 50 partenaires participent à l'opération : acteurs publics, associations, médias, grandes entreprises....

Une initiative toujours gagnante, quand on sait qu'un mois sans tabac multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement...

## En novembre, relever le défi tous ensemble

Tout au long du mois de novembre, pour soutenir les participants au quotidien, **des événements** seront organisés (consultations d'aide à l'arrêt, défis sportifs...) dans différents lieux partout en France (espaces collectifs, espaces de loisirs, espaces commerciaux, en entreprise...).


## Des conseils pour réduire et arrêter de fumer ?

Les conseils du Dr Catherine De Bournonville, responsable de l'unité tabacologie du CHU de Rennes dans l'émission " 9h50 Le Matin " de France 3 Bretagne, spéciale Moi(s) sans tabac et sur la radio Canal B.

[Voir ou revoir l'intervention du Dr Catherine De Bournonville dans "9h50Le Matin"](#) 

[Ecouter ou réécouter l'intervention du Dr Catherine De Bournonville sur "Canal B"](#) 

## EN SAVOIR PLUS

- > [Site Tabac Info Service](#) 
- > [Prendre rendez-vous avec l'unité de Tabacologie du CHU](#)

< PRÉCÉDENTE

TOUTES LES ACTUALITÉS

SUIVANTE >



CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE RENNES

This site uses cookies to enhance your navigation and improve the content offered to you.  
However, you can disable them at any time.

✓ OK, ACCEPT ALL

PERSONALIZE