

PRÉVENTION

MOIS SANS TABAC : en novembre, on arrête ensemble

Publié le mardi 25 octobre 2016

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, à partir du 1er novembre prochain.

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...

Pendant le mois d'octobre, chaque participant peut s'inscrire sur Tabac Info Service (via le site Internet www.tabac-info-service.fr ➡, sur l'application mobile Tabac Info Service ou par téléphone au 39 89) afin de participer à l'opération.

Un accompagnement personnalisé est prévu : les participants peuvent retirer gratuitement dans les pharmacies un **kit d'aide à l'arrêt**, comprenant notamment une brochure de préparation, un agenda de 30 jours avec des conseils quotidiens, un disque pour calculer leurs économies, etc. Ils peuvent s'appuyer sur **l'application Tabac Info Service**, totalement repensée pour l'occasion. **Des actions de proximité** permettront enfin d'informer sur le tabagisme, les aides à l'arrêt, etc.

En novembre, relever le défi tous ensemble

Le **1er novembre**, le top départ du défi collectif « *Moi(s) sans tabac* » sera donné. Tout au long du mois, 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...).

✚ EN SAVOIR PLUS

- > [Flyer d'information](#)
- > [Réécouter l'émission les "Experts" France bleu Armorique du 26 octobre avec le Dr De Bournonville, tabacologue, du service de pneumologie du CHU](#) 
- > [Réécouter l'émission "Enjeux de santé" de Radio Campus Rennes](#) 
- > [Revoir l'émission "Bretagne Matin" sur France 3 avec le Dr de Bournonville](#)

< 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