

ACTUALITÉS, ÉVÉNEMENT

Parcours collectif en 3 ateliers "Pour arrêter de fumer, je me fais aider !"

Publié le vendredi 19 avril 2019

L'unité de tabacologie du CHU de Rennes propose un parcours collectif en 3 ateliers sur le mois de mai



Décider d'arrêter de fumer est un choix personnel et motivé : plusieurs stratégies sont possibles pour arrêter et tenir sur le long terme. A chacun de choisir celles qui seront les plus adaptées à son rapport au tabac et à sa façon de vivre. Mieux accompagnés et informés, les fumeurs ont plus de chances de succès dans leur projet d'arrêt.

C'est pourquoi l'unité de tabacologie du CHU propose au mois de mai un parcours collectif en 3 étapes pour arrêter de fumer, en groupe de 10 personnes : Comment initier l'arrêt ? Quels bénéfices ? Comment maintenir sa motivation ? Comment faire face à une envie de cigarette ? Et si je rechute?... Toutes ces questions seront abordées au cours des différents ateliers.

Le plus : un défi d'une journée entière sans fumer, proposée à l'extérieur du CHU avec les professionnels de l'unité de tabacologie et des intervenants extérieurs : marche, atelier culinaire, atelier art, découverte sophrologie.

EN SAVOIR PLUS

- > **Date ateliers :**
- > Lundi 13 mai de 14h30 à 16h [Unité de tabacologie, CHU Pontchaillou]
- > Lundi 20 mai de 9h30 à 17h [L'Escale à La Ligue, rue Donelière]
- > Lundi 27 mai de 14h30 à 16h [L'Escale à La Ligue, rue Donelière]
- > Il est nécessaire de participer à toutes les séances, des sujets différents seront abordés à chaque fois.
- > **Inscription gratuite** : 02 99 28 37 10 (le matin uniquement)

Chronique santé spéciale dans "Ensemble c'est mieux" sur France 3 Bretagne

Mardi 14 mai, le Docteur Catherine de Bournonville interviendra sur le thème du tabac dans la chronique santé de l'émission « Ensemble c'est mieux » sur France 3 Bretagne.

[Consulter le site de l'émission](#) 

< 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