

ACTUALITÉS, EVÉNEMENT

Tabac & Cœur, combattre les idées reçues !

Publié le jeudi 10 mai 2018

Journée mondiale sans tabac



Cette année, la journée mondiale sans tabac du 31 mai a pour thématique "Tabac et Cœur". À cette occasion, l'unité de tabacologie associée au service cardiologie et maladies vasculaires du CHU de Rennes proposent tout au long du mois de mai un programme d'animations et de communication : ateliers d'accompagnement à l'arrêt du tabac, diffusion d'un spot vidéo "Tabac & Cœur, combattre les idées reçues !" sur les écrans des halls d'accueil du CHU, Internet et les réseaux sociaux, intervention TV...

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

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. Les traitements ajustés au niveau de dépendance et le recours à un accompagnement sont des méthodes qui ont été évaluées et qui ont prouvé leur efficacité. 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, avec en plus le défi d'une journée entière sans fumer, proposée à l'extérieur du CHU avec les professionnels de l'unité de tabacologie.

EN SAVOIR PLUS

> **Date ateliers :**

> Lundi 28 mai de 14h à 15h30 au CHU

> Lundi 4 juin de 9h à 17h30 > Une journée sans fumer (à l'extérieur du CHU)

> Lundi 11 juin de 14h à 15h30 au CHU

> **Inscription gratuite** : 02 99 28 37 10 (le matin uniquement)

Chronique santé spéciale dans "9h50 le matin" sur France 3 Bretagne

Mardi 29 mai, le Docteur Catherine de Bournonville présentera quelques idées reçues sur l'association "Tabac et Coeur" dans la chronique santé de l'émission « 9h50 Le Matin » 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