

## Tabac & Cœur, combattre les idées reçues !

*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 !"*

### "Pour arrêter de fumer, je me fais aider !" : parcours collectif 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. 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.



**“POUR ARRÊTER DE FUMER, JE ME FAIS AIDER !”**

**PARCOURS COLLECTIF EN 3 ÉTAPES POUR ARRÊTER DE FUMER**

Accompagné par l'équipe de tabacologie du CHU de Rennes. En groupe de 10 personnes.

**DATES DES ATELIERS :**

- Lundi 28 mai 14h > 15h30 [au CHU]
- Lundi 4 juin 9h > 17h30 **Une journée sans fumer** (à l'extérieur du CHU)
- Lundi 11 juin 14h > 15h30 [au CHU]

Il est nécessaire de participer à toutes les séances, des thèmes différents seront abordés à chaque étape.

**INSCRIPTION GRATUITE**

informations : appeler l'unité de tabacologie au **02 99 28 37 10** (le matin uniquement)



### DATES DES 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]

Il est nécessaire de participer à toutes les séances, des sujets différents seront abordés aux différentes étapes.

### INSCRIPTION GRATUITE

Appeler l'unité de tabacologie au 02 99 28 37 10 (le matin uniquement)

### Vidéo " Tabac & Cœur, combattre les idées reçues !"

"Tabac & Cœur" sera le thème de la journée mondiale sans tabac du 31 mai. Aussi, l'unité de tabacologie et le service cardiologie et maladies vasculaires proposent de combattre les idées reçues sous forme d'une vidéo intégrée à la Chaîne Youtube du CHU de Rennes et diffusée sur les écrans des halls d'accueil du CHU, le site [www.chu-rennes.fr](http://www.chu-rennes.fr) et les réseaux sociaux...

A découvrir à l'adresse : <https://youtu.be/zTkdL4A1p5s>

