

Poitiers, le 2 novembre 2023

Mois sans tabac : le CHU de Poitiers se mobilise pour vous soutenir dans votre démarche de sevrage

Tous les ans, en novembre, le CHU de Poitiers relaie la campagne nationale « Moi(s) sans tabac », de Santé publique France.

La Vie la Santé et l'unité de tabacologie du CHU de Poitiers s'associent à l'équipe de liaison et de soins en addictologie (ELSA) du Centre hospitalier Henri-Laborit, dans le but de proposer au grand public ainsi qu'au personnel hospitalier des animations et des consultations de tabacologie pendant tout le mois de novembre.

LES ANIMATIONS

➤ Poitiers – Site de la Milétrie

Le 28 novembre, de 9h30 à 11h30

Atelier collectif « **Ma consommation de tabac** » animé par Stéphanie Tricoire, infirmière d'éducation thérapeutique à la Vie la Santé.

La Vie la Santé – Atelier gratuit, ouvert à tous

Au programme : verbalisation du vécu avec le tabac, balance décisionnelle à l'arrêt du tabac, les différentes dépendances, les stratégies possibles pour un sevrage.

Inscription obligatoire au 05 49 44 48 18

➤ Site de Châtellerauld

Le 24 novembre, de 11h à 15h

Stand d'information et de sensibilisation – présentation des différentes méthodes d'aides à l'arrêt
Hall d'accueil

➤ Site de Loudun

Le 24 novembre, de 11h à 15h

Stand d'information et de sensibilisation – présentation des différentes méthodes d'aides à l'arrêt
Hall d'accueil

➤ Site de Montmorillon

Le 24 novembre, de 11h à 15h

Stand d'information et de sensibilisation – présentation des différentes méthodes d'aides à l'arrêt
Hall d'accueil

➤ Point information – Auchan Poitiers Sud

Le 24 novembre, de 14h à 18h

Stand d'information et de sensibilisation – présentation des différentes méthodes d'aides à l'arrêt

Point information du CHU de Poitiers

LES CONSULTATIONS

Toute l'année

Sur le site de **la Milétrie**, des consultations individuelles sont proposées pour une aide au sevrage tabagique auprès du docteur Mylène Gilbert, tabacologue.

Les lundi et jeudi après-midi de 14 à 17h.

Sur rendez-vous uniquement au 05 49 44 44 74, par mail à l'adresse : secretariat.pneumologie@chu-poitiers.fr ou en ligne sur le site du CHU de Poitiers.

Toute l'année

Sur le site de **Châtelleraut**, des consultations individuelles sont proposées pour une aide au sevrage tabagique auprès d'Estelle Le Saunier, infirmière tabacologue, tous les lundis

Sur rendez-vous uniquement au 05 49 02 22 20



MOIS SANS TABAC (with a hand showing a peace sign)

Tous ensemble vers une vie sans tabac ! (with a muscular arm icon)

24 novembre de 11h à 15h
Stand d'information
Hall d'accueil des sites de Châtelleraut, Loudun, la Milétrie et Montmorillon

24 novembre de 14h à 18h
Stand d'information
Point information du CHU de Poitiers - Auchan Poitiers sud

28 novembre de 9h30 à 11h30
«Ma consommation de tabac»
La Vie la santé - Atelier collectif
Inscription préalable au 05 49 44 48 18

 **Gratuit et ouvert à tous**

En France, le tabac tue chaque année 78 000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable. 14 millions d'adultes fument quotidiennement et 60 % d'entre eux souhaitent arrêter.

Un mois sans tabac multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement, car après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents.

Le Mois sans Tabac est une campagne d'information et d'accompagnement au sevrage tabagique qui se déroule chaque année, depuis 2016, au mois de novembre. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, Mois sans tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité.



Stéphan Maret, directeur / Paola Da Cunha, Hélène Delafond, Gracienne Guénan chargées de communication

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE - DIRECTION DE LA COMMUNICATION ET DU MÉCÉNAT

AGORA direction - 2 rue de la Milétrie - CS 90577 - 86021 Poitiers Cedex

Téléphone 05 49 44 47 47 - communication@chu-poitiers.fr