



En novembre,

on arrête

ensemble.



Pour participer, rendez-vous sur :
tabac info service
le site + l'appli + le 39 89

Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Nous soutenons Moi(s) sans tabac.
Parce qu'un mois sans fumer,
c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.
En novembre, on arrête ensemble !

du 1er au 30 novembre 2021

Le centre de santé informe durant tout le mois de novembre la communauté universitaire sur l'accompagnement possible dans le sevrage tabagique et sensibilise sur les risques liés au tabagisme



AU PROGRAMME

Animations "une pomme contre une clope"

Le service de santé propose des points d'informations sur le Campus du Mans.

Lundi 11 octobre de 11h30 à 13h30 > Restaurant Universitaire Vaurouzé

Jeudi 14 octobre de 11h30 à 13h30 > Bibliothèque Universitaire

Jeudi 21 octobre 11h30 à 13h30 > Faculté Lettres Langues et Sciences Humaines

Consultations de tabacologie : sur rdv

Le Centre de santé universitaire, en partenariat avec les CSAPA Montjoie et Molière, propose des consultations de tabacologie de 30 minutes avec une infirmière tabacologue.

Mercredi 3 novembre de 9h à 12h - **Lundi 8 novembre de 14h à 17h**

Mercredi 17 novembre de 9h à 12h - **Mardi 23 novembre de 14h à 17h**

Cette première consultation permet de faire avec vous un bilan, qui portera sur votre dépendance, mais aussi sur votre motivation. L'objectif peut être un arrêt du tabac, mais aussi une réduction de consommation, un changement des habitudes tabagiques, ou tout autre objectif conduisant à augmenter vos chances d'arrêter de fumer

Bilans nutritionnels : sur RDV, au centre de santé :

Vous souhaitez préparer votre arrêt du tabac en améliorant vos habitudes alimentaires ? Ou alors vous venez d'arrêter de fumer et vous souhaitez modérer votre appétit et réduire vos envies de sucre ? Ou vous souhaitez perdre vos kilos pris suite à un arrêt du tabac ?

Vous pourrez alors bénéficier d'un entretien personnalisé d'une heure avec une diététicienne gratuitement au centre de santé.

Jeudi 4 novembre de 14h à 17h - **Vendredi 5 novembre de 9h à 12h**

Jeudi 18 novembre de 14h à 17h - **Vendredi 19 novembre de 9h à 11h**

Un atelier pour arrêter de fumer : sur inscription , places limitées à 15 personnes

Présentation des différents substituts nicotiques: patchs, gommes, comprimés, inhalateurs: avantages et inconvénients de chacun. A quoi servent-ils? Comment les utiliser? Combien coûtent-ils? Toutes les réponses à vos questions sur les substituts nicotiques lors de cet atelier

Jeudi 18 novembre à 18 heures > atelier gratuit dans la Salle Comète à Eve Scène universitaire

Pour ce premier atelier, l'objectif est de présenter des différents substituts nicotiques et de découvrir les avantages et inconvénients de chacun.

"Café clopes, on en parle et on s'entraide !" : gratuit, sur inscription

Fumeurs, ex fumeurs, futurs ex fumeurs, vous êtes tous les bienvenus dans ce groupe. Participez à ce groupe d'entraide (gratuit) et échangez sur vos questionnements, ressentis et émotions concernant la consommation de produits tabagiques.

Mardi 09,23 et 30 novembre de 17h30 à 19h > Salle Équinoxe à Eve Scène universitaire

Contact pour toute prise de rdv ou inscription : prevention-u@univ-lemans.fr