



PARTICIPEZ  
AU CHALLENGE  
3<sup>ème</sup> édition

# Tabac, En novembre, on arrête ensemble

## C'est quoi ce challenge ?

Un challenge collectif autour d'un défi individuel : l'arrêt du tabac. L'Espace santé propose d'accompagner quotidiennement des patients dans leur démarche de sevrage tabagique et maintenir leur motivation.

## Comment cela se passe ?

En plus de rendez-vous réguliers 100% personnalisés avec l'équipe médicale (présentiel et distanciel), vous recevrez, grâce à des messages collectifs, un soutien quotidien pour renforcer votre motivation.

## Pourquoi s'inscrire ?

Vous n'arrêtez pas seul.

Un programme de soutien vous attend : conseils, aide au sevrage (substituts nicotiques), suivi personnalisé. En arrêtant de fumer pendant 1 mois, vous multipliez par 5 vos chances d'arrêter définitivement.

## Comment participer ?

Contactez dès à présent l'Espace santé au 01 58 78 33 33.

Après un entretien téléphonique avec l'équipe médicale participante, une consultation de lancement sera programmée et le 1<sup>er</sup> novembre marquera le début du challenge.



### ELLE L'A FAIT !

« Cela fait maintenant 7 mois que je n'ai pas touché encore une seule cigarette. Ca a été dur, ça l'est encore parfois mais j'arrive maintenant à regarder le chemin parcouru. Un grand merci aux deux infirmières et au groupe qui m'ont cette fois permis d'arrêter définitivement! »

Angélique M.

