



# Tabac, 1 mois pour arrêter ensemble

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

## 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. Chaque jour, vous pourrez faire votre bilan en remplissant votre carnet de bord.

## Pourquoi s'inscrire ?

Vous n'arrêtez pas seul. Un programme de soutien vous attend : conseils, aide au sevrage (substituts nicotiniques), 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 votre carnet de bord vous sera envoyé : votre projet d'arrêt du tabac sera lancé.

