

## MOI(S) SANS TABAC

### Au CHRU, médecins et soignants restent mobilisés pour accompagner les fumeurs

**RENDEZ-VOUS LE 7 NOVEMBRE DE 10H A 17H  
DANS LE HALL DE BRETONNEAU**

Ce mois de novembre 2019 marque la 4<sup>è</sup> édition du MOI(S) SANS TABAC, une mobilisation désormais bien ancrée où les fumeurs peuvent enclencher une démarche de réduction ou d'arrêt du tabac et où l'entourage (familles, amis, collègues) est là pour soutenir le fumeur dans sa volonté de sortir du tabac.

L'équipe pluridisciplinaire de l'Unité de coordination de tabacologie (UCT) du CHRU est toute l'année aux côtés des candidats à l'arrêt du tabac. Pour cette nouvelle campagne Moi(s) sans tabac, elle propose aux fumeurs, y compris ceux qui hésitent à franchir le pas, de prendre le temps d'un échange, le jeudi 7 novembre de 10h à 17h dans le hall du bâtiment B1A de l'hôpital Bretonneau.

**Ce sera l'occasion de réaffirmer qu'un fumeur qui arrête de fumer pendant 1 mois (novembre par exemple) multiplie par 5 ses chances d'arrêt définitif.**

#### Retour sur les 3 premières éditions

Au plan national, 380 000 personnes se sont inscrites pour l'édition 2016 et 160 000 personnes en 2017. Si les résultats de 2017 ne sont pas connus sur le devenir de ces fumeurs qui souhaitent l'arrêt, on sait que sur les 380 000 inscrits au « moi(s) sans tabac » 2016, 20% d'entre eux, soit près de 80 000 personnes, étaient abstinents 6 mois plus tard.

1 million de fumeurs quotidiens ont arrêté de fumer entre 2016 et 2017. Les aides à l'arrêt sont plurielles et depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, tous les substituts sont remboursés.

#### Arrêter de fumer avec l'équipe du CHRU ?

Le CHRU est pilote en France en ayant permis concrètement aux infirmiers de l'établissement de prescrire aux patients des substituts nicotiques via l'outil informatique. Cette mesure découle d'une loi de 2016.

L'UCT, polydisciplinaire, propose aux fumeurs souhaitant se libérer du tabac des consultations sur le site de Trousseau et de Bretonneau. Les fumeurs sont vus en consultation par les tabacologues et également par une diététicienne, une sage-femme et une sophrologue complètent le dispositif.

Et puis l'intérêt de se faire accompagner dans l'arrêt, c'est de s'engager officiellement, auprès de tiers. C'est à cela, par le biais d'entretiens motivationnels que l'équipe de l'UCT peut apporter un vrai plus. Tout comme en permettant au fumeur de faire le tri entre volonté et motivation...

Sur le stand qui se tiendra dans le hall de Bretonneau le jeudi 7 novembre de 10h à 17h, les usagers pourront notamment effectuer des mesures du monoxyde de carbone expiré. Les différents dispositifs d'aide à l'arrêt seront également présentés.

Si vous souhaitez participer à l'opération « moi(s) sans tabac », inscrivez-vous : <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

Pour rencontrer un tabacologue du CHRU : 02 47 47 82 30



The poster features a yellow background with a red hand icon showing a peace sign (V for victory) with the text 'Mois sans tabac' in white. To the right is the CHRU HÔPITAUX DE TOURS logo. The main text in large red letters reads 'En novembre, on arrête ensemble.' Below this, in white text on a red background, it says 'Le 7 novembre 2019, de 10h à 17h les professionnels de l'Unité de Coordination de tabacologie seront à votre disposition dans le hall B1A de l'hôpital Bretonneau'. At the bottom, there is a question mark icon and text: 'Pour participer, rendez-vous sur : tabac info service le site + l'appli + le 39 89 Du lundi au samedi de 9h à 20h.' To the right, it says '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!' At the very bottom, there are logos for '3989 Service gratuit - prix appel', 'CHRU HÔPITAUX DE TOURS', 'Assurance Maladie', and 'Santé publique France'.

#### CONTACT PRESSE :

Anne-Karen Nancey - 02 47 47 37 57 - [ak.nancey@chu-tours.fr](mailto:ak.nancey@chu-tours.fr)  
[www.chu-tours.fr](http://www.chu-tours.fr) / facebook : CHRU Tours