

DE LA PRÉVENTION AU SEVRAGE CHEZ UN PUBLIC DE JEUNES ADULTES FUMEURS DE TABAC

QUI SOMMES NOUS ?

Des professionnels de santé des structures d'addictologie locales (Centre Hospitalier Côte Basque, Csapa Anpaa Pays Basque, Csapa Bizia, réseau Resapsad) en partenariat avec ceux du Centre d'Examen de Santé de la CPAM, de l'IFSI, de la Ligue pour le Cancer...

Ce projet est coordonné par le service d'addictologie du CHCB et soutenu par l'ARS.

Contact :

ensemblesanstabac64@gmail.com



Le tabac demeure la première cause de mortalité évitable en France.

78 000 décès par an,
par cancers, maladies respiratoires et cardio-vasculaires

**1 adulte sur 3
est fumeur quotidien**

**35 % des jeunes
aquitains** sont concernés

La nicotine est une des substances psychoactives les plus addictives. De nombreux jeunes fumeurs sont en difficultés pour arrêter de fumer. Or, ils sollicitent peu le dispositif de soin spécialisé en tabacologie, d'où l'intérêt pour les professionnels de santé d'aller vers eux.

Le défi collectif national de Mois sans Tabac est une occasion idéale de déployer une action territoriale auprès des jeunes fumeurs en synergie avec Tabac Info Service.

tabac-info-service.fr

NOS PROPOSITIONS D'INTERVENTIONS AU SEIN MÊME DES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES :

Envers l'équipe éducative : sessions de sensibilisation au repérage des conduites addictives, abords motivationnels et orientations dans le dispositif de soin. Développer des liens de collaboration avec le dispositif de soin spécialisé notamment les consultations jeunes consommateurs.

Auprès des étudiants :

Informé et incité à s'inscrire dans la dynamique collective nationale de « *Mois de novembre sans tabac* », de Tabac Info Service (39 89) lors d'un « *Stand Déclic* » .

Soutenir les étudiants dans leur réflexion et leur démarche de changement au sein de groupes motivationnels durant 4 séances de novembre à décembre par des professionnels spécialisés en addictologie (infirmiers, médecin, psychologue). Inscription sur ensemblesanstabac64@gmail.com

Faciliter l'orientation éventuelle vers nos structures de soins spécialisées.

POURQUOI RELEVER LE CHALLENGE ET S'INSCRIRE SUR TABAC INFO SERVICE



tabac-info-service.fr

Quand on fait, c'est plus facile d'arrêter



39 69 l'application



Le défi collectif motive, dynamise, renforce.

Vous bénéficiez d'applications et de coaching en ligne + forums.

Vous trouverez dans les forums une communauté bienveillante, d'échange, de soutien, de partage de « galère » et de « recettes »

Cette expérience test vous renseigne sur vous et votre dépendance.

**Un mois d'arrêt multiplie par 5 les chances d'arrêter
Il n'y a rien à perdre juste à essayer pour voir...pour savoir...**

Les outils et l'aide apportés sont gratuits et efficaces (à l'inscription vous recevrez un guide d'aide à l'arrêt). **Les substituts nicotiniques sont remboursés (forfait SS 150 euros/an + forfait mutuelle)** si prescrits sur ordonnance par votre médecin, infirmier, dentiste, kiné ou sage-femme.

Besoin de plus de soutien, d'écoute, et de connaissances ?

En complément, vous pouvez participer à quatre sessions d'ateliers collectifs, animés par des professionnels spécialisés en addictologie, de novembre à décembre au sein même de votre établissement.

Thématiques abordées :

Comprendre la dépendance et évaluer votre propre consommation

Les manipulations de l'industrie du tabac

Arrêter ou réduire progressivement ? Peut-on fumer avec un patch ?...

Ma motivation et mes craintes

Comment ne pas rechuter ?

et toutes vos questions

Quel intérêt pour vous ?

Participer au défi national Moi(s) Sans Tabac et peut-être vous challenger,

Un support motivationnel dynamisant,

Un approfondissement du coaching,

Un lieu d'échanges et de partage bienveillant,

Des solutions immédiates, pratiques et individualisées,

Des compétences partagées, les vôtres et celles des professionnels.

En pratique :

Ouvert à tous quelle que soit son intention : diminuer, arrêter ou simplement s'informer

4 sessions de 1 H 30 : deux en novembre, deux en décembre

Inscription : ici sur le stand ou sur ensemblesanstabac64@gmail.com