

MOIS SANS TABAC • NOVEMBRE 2026

ATELIER

Arrêter de fumer, c'est plus facile accompagné !

QUAND ?

Samedi 14 novembre

10 h - 12 h

OÙ ?

Mairie du Sel-de-Bretagne

Salle Bleue

COMBIEN ?

C'est gratuit

Ouvert à tous



AU PROGRAMME

- Comprendre sa dépendance : pourquoi est-ce si difficile d'arrêter ?
- Découvrir les aides qui marchent : patchs, gommes, pastilles.
- Voir et manipuler les substituts nicotiniques.
- Tester ses idées reçues avec un quiz vrai / faux.
- Repartir avec des brochures et des adresses utiles.
- **Une infirmière addictologue animera cet atelier et pourra vous délivrer une ordonnance pour les substituts nicotiniques.**

JE M'INSCRIS

Places limitées. Inscrivez-vous avant le 8 novembre.

En ligne : <https://forms.gle/UbrLDdg3cNSZZ2566>



POURQUOI ARRÊTER ?

Ce que votre corps gagne, jour après jour

48 heures	Le goût et l'odorat reviennent.
72 heures	Respirer devient plus facile.
2 semaines à 3 mois	Moins de toux, moins de fatigue. Vous retrouvez du souffle.
1 à 9 mois	Vous êtes de moins en moins essoufflé.
1 an	Le risque d'infarctus diminue de moitié.
5 ans	Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
10 à 15 ans	Votre espérance de vie rejoint celle d'une personne qui n'a jamais fumé.

Source : Tabac info service (Santé publique France).

IL N'EST JAMAIS TROP TARD

Arrêter est bénéfique à tout âge, quelle que soit la quantité fumée et le nombre d'années.

Vous n'êtes pas obligé d'arrêter tout de suite.

Venez d'abord vous informer, poser vos questions, et repartir avec ce qu'il vous faut le jour où vous serez prêt.

OÙ TROUVER DE L'AIDE

- Votre médecin, votre pharmacien, votre infirmier ou votre sage-femme : tous peuvent vous prescrire des substituts nicotiniques.
- Tabac info service : 39 89 (du lundi au samedi, 8 h à 20 h). Un tabacologue vous répond.
- L'application Tabac info service : gratuite, sur mobile.
- Le site [tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr)

SAMEDI 14 NOVEMBRE, 10 h - 12 h

Mairie du Sel-de-Bretagne, Salle Bleue. Entrée libre et gratuite

Inscription : <https://forms.gle/UbrLDdg3cNSZZ2566>

