



Moi(s) sans tabac

La campagne Moi(s) sans tabac est mise en place au niveau nationale afin d'accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac. Elle mise sur un élan collectif et encourage les fumeurs à arrêter de fumer tous ensemble, pendant 30 jours, durant le mois de novembre car après un mois d'arrêt, les chances de rester non-fumeur sont multipliées par cinq.

Les participants ont accès à des ressources numériques, telles que les groupes de soutien, des consultations avec des tabacologues, des applis de suivi, etc.

Pour ce projet, l'objectif est de proposer aux participants un accompagnement local, en complément des ressources disponibles numériquement.

Un programme est donc proposé aux habitants de la Communauté d'Agglomération Portes de France - Thionville qui souhaitent arrêter de fumer.

Ce programme propose des ateliers animés par des professionnelles afin d'aider les personnes dans leur démarche mais aussi pour présenter différents axes d'accompagnements possibles.

Les ateliers se déclineront comme suit :

- Un premier atelier sera animé par un tabacologue. Le but est de préparer les participants pour le mois sans tabac. Faire le point sur les craintes, les peurs, la gestion du manque, les substituts possibles, etc.

Le vendredi 30 octobre 2020 de 17h30 à 19h00

- Un atelier de sophrologie. Il concernera la gestion du stress et des émotions lors de l'arrêt, ainsi que l'apprentissage de techniques de relaxation.

Le vendredi 06 novembre 2020 de 17h30 à 19h00

- Un atelier avec une diététicienne. Les participants travailleront sur la redécouverte du goût, la gestion du poids durant un arrêt du tabac, ainsi que les astuces pour éviter le grignotage.

Le vendredi 13 novembre 2020 de 17h30 à 19h00

- Un atelier d'activité physique. Le but de cet atelier sera de gérer son stress et son poids par l'activité physique. Apprentissage d'exercices à reproduire à la maison.

Le vendredi 20 novembre 2020 de 17h30 à 19h00

- Un atelier final avec le tabacologue. Cet atelier aura pour but de faire le bilan du mois sans tabac. Il concernera la préparation à la poursuite de l'arrêt du tabac et comment se faire accompagner.

Le vendredi 27 novembre 2020 de 17h30 à 19h00

Les personnes inscrites pour ce programme s'inscrivent pour l'ensemble des ateliers.

Dans le cadre du COVID-19, seulement 9 places sont à pourvoir.

Pour vous inscrire, veuillez contacter le service santé de la CAPFT par mail sante@agglo-thionville.fr



Les ateliers auront lieu à la
Salle Verlaine - Théâtre Municipal
1 rue Général Walton Harris Walker
57100 Thionville

Inscription par mail : sante@agglo-thionville.fr

Ateliers	Description	Dates – Horaires
N°1 Tabacologue	Préparation au mois sans tabac. Faire le point sur les craintes, les peurs, la gestion du manque, les substituts possibles.	Vendredi 30 octobre 2020 de 17h30 à 19h00
N°2 Sophrologue	Gestion du stress et des émotions lors de l'arrêt. Apprentissage de techniques de relaxations.	Vendredi 06 novembre 2020 de 17h30 à 19h00
N°3 Diététicienne	Redécouverte du goût et la gestion du poids durant un arrêt du tabac. Astuces pour éviter le grignotage.	Vendredi 13 novembre 2020 de 17h30 à 19h00
N°4 Activité physique	Gérer son stress et son poids par l'activité physique. Apprentissage d'exercices à reproduire à la maison.	Vendredi 20 novembre 2020 de 17h30 à 19h00
N° 5 Tabacologue	Bilan du mois sans tabac. Préparation à la poursuite de l'arrêt du tabac et comment se faire accompagner.	Vendredi 27 novembre 2020 de 17h30 à 19h00