

SANTÉ

C'est parti pour un mois sans tabac !

Mis en ligne le **jeudi 25 octobre 2018**

Novembre et ses premiers frimas riment avec mois sans tabac. Lancé nationalement en 2016, l'événement est très suivi sur Brest, où la ville et l'agence régionale de santé déploient un village prévention sur la place de la Liberté. Rendez-vous le 7 novembre !








Lancée en 2016, l'opération #Moisanstabaac est relayée sur la ville de Brest, et propose aux fumeurs désireux d'arrêter la cigarette un **village prévention, installé sur la place de la Liberté**. Le rendez-vous est fixé, cette année, **le 7 novembre, de 10 heures à 18 heures**. L'occasion de rencontrer, notamment, des **tabacologues ou des infirmières gratuitement et sans rendez-vous**, et de bénéficier d'un coup de pouce, qui peut s'avérer salvateur, au moment de se lancer dans le défi de l'arrêt du tabac. Car **se faire aider dans une telle entreprise, c'est 80 % de chances de plus de réussir**, contre 5 à 10 % pour un fumeur s'y lançant seul.

De nombreux outils de soutien

Du 1er au 30 novembre, les fumeurs tentés par l'expérience disposeront également d'un accompagnement personnalisé, en s'inscrivant sur le site tabac-info-service.fr, véritable porte d'entrée à l'opération. Une **ligne téléphonique est aussi à leur disposition** (3989) du lundi au samedi (de 8 heures à 20 heures). Et, pour les Bretons, une **communauté Facebook Bretagne** s'est constituée (Bretons#Moisanstabaac), dans le but

de fédérer les énergies de tous les fumeurs lancés dans le défi. De quoi se sentir soutenu dans l'opération, et partager ses sentiments comme ses difficultés avec d'autres personnes rencontrant les mêmes problématiques. Rappelons enfin qu'**arrêter de fumer pendant un mois, c'est multiplier par cinq les chances de réussite...**

Partager cet article

-  Facebook
-  Twitter
-  E-Mail
-  Viadeo
-  LinkedIn
-  Pinterest



 [RETOUR À LA LISTE](#)



Brest
MÉTROPOLE & VILLE

HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02 98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil téléphonique :

02 98 33 50 50
Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30

HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834
29238 Brest cedex 2
Tel. : 02 98 00 80 80
www.brest.fr

Accueil téléphonique :

02 98 00 80 80
Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30