

Au défi

POUR UN MOIS SANS TABAC

RETROUVEZ VOTRE PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE

MOIS SANS TABAC

ARCA Sud SANTÉ ET ADDICTION

VILLE DE NICE

Conception Ville de nice / JL / 09-26

VOUS N'ÊTES PAS SEUL !

> **Arrêter de fumer est un défi** mais il existe des moyens pour vous aider dans votre démarche de sevrage tabagique.

> **Se faire accompagner est essentiel** car le conseil d'un professionnel de santé **augmente de 70% vos chances de réussite**.

2 SOLUTIONS

> **avec l'application Tabac info service** bénéficiez gratuitement d'un e-coaching

> **composez le 39 89** pour un suivi téléphonique gratuit avec un tabacologue



LES BÉNÉFICES POUR VOTRE SANTÉ

> **Quand on arrête de fumer, le rythme cardiaque ralentit**, le sang circule mieux, les muscles reçoivent plus d'oxygène. Vous êtes donc en meilleure forme !

Le saviez-vous ?

L'activité physique est un excellent allié pendant le sevrage tabagique. Elle aide non seulement à soulager les symptômes de manque, mais aussi à améliorer la santé physique et mentale dans ce moment de transition importante.

Durant tout le mois de novembre : Remise de kits mois sans tabac à la Maison médicale Cœur de Nice 17 rue d'Italie

Votre programme du Mois Sans Tabac

Osez faire le premier pas !

Matinées d'information et de prévention de 9h à 12h

- **Lundi 2 novembre**
- **Lundi 9 novembre**
- **Vendredi 20 novembre**
- **Jeudi 26 novembre**

Maison Médicale Cœur de Nice
17 rue d'Italie

Venez rencontrer des professionnels de santé de ARCA-Sud pour :

- Vous informer sur le tabac et ses effets grâce à un mini-quiz
- Mesurer votre taux de monoxyde de carbone expiré
- Évaluer votre dépendance au tabac
- Bénéficier de conseils personnalisés et, si besoin, être orienté vers un accompagnement en addictologie

Accès libre
sans inscription



Comment se faire plaisir ?

Gérer son alimentation lors de l'arrêt du tabac
Mardi 3 novembre
de 14h30 à 15h30
Maison médicale Cœur de Nice
17 rue d'Italie

Détendez-vous, restez zen et reprenez votre souffle !

Séances gratuites d'activités physiques

Lundi 16 novembre
> 16h à 17h : gym

Lundi 23 novembre
> 15h à 16h : relaxation
> 16h à 17h : renforcement musculaire doux

Maison Sport Santé - 17 rue d'Italie

Inscription obligatoire pour l'atelier sur l'alimentation et les séances d'activités physiques dans la limite des places disponibles.
Réservation au 04 97 13 55 10
ou à ateliersmm@ville-nice.fr

MOIS SANS TABAC

ARCA Sud
SANTÉ ET ADDICTION

VILLE DE NICE