



CENTRE HOSPITALIER JACQUES CŒUR

Communiqué de presse

Le 2 octobre 2019, à Bourges

Des groupes de soutien et de motivation gratuits ouverts à tous pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac !

Le mardi 15 octobre, à 18h30, le Dr Aude Mathieu, médecin addictologue au Centre Hospitalier Jacques Cœur, animera une conférence sur le sevrage tabagique. A cette occasion, l'Unité de Consultation et de Liaison en Addictologie de Bourges (UCLA) proposera, dans le cadre du Mois sans Tabac, des inscriptions à des groupes de soutien et de motivation gratuits, et ouverts à tous, afin de s'entraider à réduire ou arrêter sa consommation de tabac.



Les groupes de motivation et de soutien ont rencontré un franc succès l'année dernière, et permis aux participants d'atteindre leurs objectifs.

Contact presse : Pierre-Yves HALIN, chargé des relations publiques - 02 48 48 47 16 - pierre-yves.halin@ch-bourges.fr
Centre Hospitalier de Bourges - 145 Avenue François Mitterrand - CS 30010 - 18020 Bourges Cedex
www.ch-bourges.fr |   @chjacquescoeur

Des groupes de soutien et de motivation animés par des professionnels spécialisés

Comment fonctionne la dépendance tabagique ? Quels bénéfices peut-on attendre de l'arrêt ? Comment éviter de souffrir des symptômes de manque (irritabilité, anxiété, augmentation de l'appétit...) ? Quelles stratégies utiliser pour agir sur les différents aspects de la dépendance et tourner la page du tabac ? Autant de questions qui seront abordées au cours de la conférence sur le sevrage tabagique, qui sera animée par le Dr Aude Mathieu, pour préparer ceux qui le souhaitent à se lancer dans le défi du Mois sans tabac dans de bonnes conditions.

De plus, dans le cadre du Mois sans Tabac, l'UCLA proposera aux participants, suite à la conférence, de s'inscrire au choix dans quatre groupes de soutien et de motivation. Ces groupes, mis en place afin d'aider les personnes qui le souhaitent à réduire ou arrêter leur consommation de tabac, se rencontreront une fois par semaine, tout au long du mois de novembre, autour d'activités communes pour se soutenir en équipe et partager leurs stratégies.



Les participants pourront rejoindre l'équipe des « sportifs », des « futures mamans », de la « zen attitude » ou encore celle du « réveil des sens ». Chaque équipe correspond à des objectifs personnels précis : améliorer son endurance et ses performances physiques, préserver la santé de son bébé en arrêtant de fumer, gérer son stress sans la cigarette ou encore retrouver de multiples sensations grâce à l'arrêt du tabac (respiration plus libre, goût, odorat). Chaque groupe est animé par des professionnels de santé (infirmières, psychologue, éducateur sportif, sage-femme, médecin, ...).