

11 OCTOBRE 2023  
# N°32

## Mois Sans Tabac 2023 & Sensibilisation ICAP

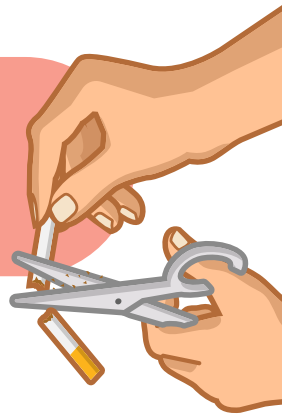


Anne-Sophie Gibon (psychologue, tabacologue) &  
Olivier Riccobono Soulier (addictologue)

*Santé Publique France* et le *Ministère des Solidarités et de la Santé* lancent la huitième édition du mois sans tabac. Il s'agit d'un défi collectif qui vise à **inciter et à accompagner les fumeurs** dans leur **démarche d'arrêt du tabac**.

L'opération commence par une **inscription au mois d'octobre** sur le site dédié pour ensuite **relever le défi du sevrage tabagique** pendant le mois de **novembre**.

C'est 30 jours sont importants car ils **multiplient par 5** les chances **d'abandonner définitivement le tabac !**



Pour les personnes intéressées, vous pouvez vous inscrire sur le site «[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) » et être aidé de plusieurs façons :

- kit d'aide à l'arrêt Mois Sans Tabac
- application e-coaching Tabac info service
- rencontre avec des professionnels, des événements de soutien, communauté en ligne)

Le **Dr Riccobono** et **Anne-Sophie Gibon** sont également disponibles pour **répondre** à vos **questions** ou vous **accompagner** dans votre démarche d'aide à l'arrêt.

Venez les rencontrer lors d'une séance de sensibilisation pour les soignants qui aura lieu **le 11 octobre à 12h30 en amphi.**



## Nos consultations

Pour une consultation avec le **Dr Riccobono**, vous pouvez contacter le secrétariat des soins de support au **04.90.27.61.66.**



**Anne-Sophie Gibon** est également disponible les mercredis et vendredis au **04.90.27.61.22.**

Le **CSAPA d'Avignon** propose également des **ateliers** pour vous **accompagner** dans votre sevrage tabagique **du 3 octobre au 28 novembre !**