

17 novembre 2020



# Mois Sans Tabac 2020 à Bichat

## En novembre, on arrête ensemble !

Un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement. Le service de psychiatrie-addictologie de l'hôpital Bichat se joint au grand défi collectif du Mois Sans Tabac et propose deux animations dédiées aux professionnels de l'hôpital qui souhaitent arrêter.

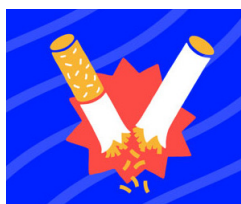
### 1h pour auto-évaluer sa dépendance et se lancer dans l'arrêt du tabac



Prenez 1h pour **auto-évaluer votre dépendance et vous lancer** ! Lors d'un moment d'échange en petit groupe (maximum 10 personnes), faites votre propre évaluation avec **le test de Fagerström** et repartez avec **un kit starter** de substitut nicotinique et des conseils.

Lieu : service de psychiatrie-addictologie, secteur claud-bernard

### Découvrir la mindfulness dans le cadre de l'arrêt du tabac le vendredi 27 novembre



Profitez d'une **séance d'initiation pour découvrir les bienfaits de la mindfulness** (pleine conscience) dans le cadre de l'arrêt du tabac.

Durée : 1h

Date : vendredi 27 novembre, de 13h30 à 14h30

Lieu : médiathèque de l'hôpital - 1er étage de la tour

Maximum 10 personnes

**Inscriptions et informations : [karine.sauvage@aphp.fr](mailto:karine.sauvage@aphp.fr)**

En savoir plus sur le #MoisSansTabac : [mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr)