



MOIS SANS TABAC



A l'occasion de la prochaine campagne Mois Sans Tabac de Novembre 2024, la CPTS et ses partenaires se mobilisent ! Retrouvez dans cette newsletter "Spéciale Mois Sans Tabac" les actions et outils à disposition des professionnels et des patients.

Les actions Mois Sans Tabac de la CPTS

Formation Substituts Nicotiques



La CPTS vous propose une formation sur les substituts nicotiques **le 26 novembre de 19h30 à 21h30 à la résidence du Prat à Pont-l'Abbé.**

Au programme : les substituts nicotiques, Comment prescrire, quel dosage, combien de temps? Venez poser toutes vos questions à 2 tabacologues du secteur (Amandine DUREL et Christine LIERMIER).

[M'inscrire](#)

Les outils à votre disposition



Le test de dépendance à la cigarette permet d'évaluer le niveau de dépendance à la cigarette et de proposer des conseils adaptés.

Évaluez à chaque question en choisissant la réponse la plus proche de la vôtre et en notant la réponse choisie de 0 à 4 dans la colonne.

QUESTION	0	1	2	3	4	TOTAL
1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
2. Combien de cigarettes fumez-vous par semaine ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
3. Combien de cigarettes fumez-vous par mois ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
4. Combien de cigarettes fumez-vous par trimestre ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
5. Combien de cigarettes fumez-vous par semestre ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
6. Combien de cigarettes fumez-vous par an ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
7. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
8. Combien de cigarettes fumez-vous par semaine ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
9. Combien de cigarettes fumez-vous par mois ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
10. Combien de cigarettes fumez-vous par trimestre ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
11. Combien de cigarettes fumez-vous par semestre ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	
12. Combien de cigarettes fumez-vous par an ?	0	1-4	5-9	10-14	15 ou plus	



Le Groupe de Travail Addiction a développé des outils qui peuvent être utiles pour accompagner vos patients dans l'arrêt de leur consommation de tabac :

- des flyers pour tester sa dépendance à la cigarette et les ressources pour être accompagné
- des affiches sur l'impact écologique du tabac

Pour prendre connaissance des outils et les commander, cliquer sur le lien ci-dessous

[Commander les outils](#)

Stand CPTS Mois Sans Tabac au Leclerc



Des professionnels de la CPTS tiendront un stand au **Leclerc de Pont-l'Abbé le jeudi 7 novembre de 10h à 13h** pour distribuer les outils du Mois Sans Tabac et donner des conseils pour faciliter l'arrêt du tabac.

Les actions de la MSP de Pouldreuzic

Les actions à la Maison de santé de Pouldreuzic

**EN NOVEMBRE
ON ARRETE
ENSEMBLE!**

MOIS SANS TABAC

1 **Consultations Mois sans Tabac**
Maison de santé Pouldreuzic
1er au 30 novembre-

GRATUIT

Christine Liermier, sage femme et tabacologue :
07 81 99 25 65
Karine Lauthrédou, infirmière azalée :
07 54 35 93 75

2 **Groupe de parole pour les futurs parents**
Maison de santé de Pouldreuzic
En novembre, prendre contact avec la sage-femme,
Christine Liermier -

La MSP propose à la maison de santé de Pouldreuzic :

- des **consultations Mois sans Tabac** gratuites du 1er au 30 novembre - Contact : 07 81 99 25 65 ou 07 54 35 93 75. Des substituts nicotiques pourront être distribués gratuitement.
- un **groupe de parole pour les futurs parents** - Contact : 07 81 99 25 65

Les actions à Santé Bigoudène, Penmarc'h

**EN NOVEMBRE
ON ARRETE
ENSEMBLE!**

MOIS SANS TABAC

GRATUIT

Consultations Mois sans Tabac sur RDV

**Vendredi 8 novembre
Vendredi 22 novembre**

dans les locaux de l'association SANTE BIGOUDEN

Christine Liermier, sage femme et tabacologue :
07 81 99 25 65

La MSP propose au Centre de Santé "Santé Bigoudène" à Penmarc'h des **consultations Mois sans Tabac** gratuites

- les vendredi 8 et 22 novembre.
- Contact : 07 81 99 25 65

Des substituts nicotiques pourront être distribués gratuitement.

Les actions de la MSP de Plobannalec

Stand de prévention au club de foot



A l'occasion du mois sans tabac, le Club de foot se joint à la MSP de Plobannalec pour organiser **une action de prévention** vers leurs adhérents et le public présent lors du match de foot un dimanche en novembre.

Les actions de la MSP de Plonéour-Lanvern

Stand d'échanges à l'entreprise Larzul



La MSP de Plonéour vient à la rencontre des salariés de l'entreprise Larzul qui souhaitent **être informés et orientés sur l'arrêt du tabac et de la vape.**

Les actions de l'Hôtel-Dieu de Pont l'Abbé

Stand de prévention Accueil de l'Hôtel-Dieu

Hôtel-Dieu de
Pont-l'Abbé



Le jeudi 28 novembre, l'Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé participe à l'action nationale « Mois sans Tabac ». **L'équipe de tabacologie et l'équipe de liaison et de soins en addictologie (ELSA) du territoire seront présentes** pour transmettre des informations utiles sur l'arrêt du tabac et évaluer la dépendance.

Un test au monoxyde de carbone pourra être proposé pour évaluer le degré d'intoxication ainsi que des conseils en vue d'une éventuelle orientation pour une prise en soin. Des substituts pourront également être prescrits et de courtes consultations proposées si nécessaire. Les visiteurs pourront trouver **des outils adaptés** à leurs besoins grâce aux conseils du Dr Isabelle Hirth, médecin de l'ELSA de Pont-l'Abbé et Quimper et un-e infirmier-e addictologue.

Tabac Info Service

Le site **Tabac Info Service** propose des solutions pour se motiver et être accompagné gratuitement dans l'arrêt du tabac en y trouvant un **tabacologue près de chez soi** ou en contactant **le 39 89** (du lundi au samedi, de 8h à 20h).

[Consulter le site](#)

Pour nous contacter et nous rejoindre

Vous avez des questions, des remarques, des propositions, vous souhaitez participer à nos groupes de travail? N'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse suivante : cpts.pays.bigouden@gmail.com ou par téléphone au 06 30 76 10 36

Vous pouvez également adhérer à l'association via le lien suivant.

[Adhérer](#)



cptspaysbigouden.fr

Retrouvez-nous sur les réseaux !



CPTS Pays Bigouden

kerist, 29740, plobannaec lesconil

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

