



## MOIS SANS TABAC

Une action de prévention coordonnée  
par Mathilde Lechevrel (ABTE-ToxEMAC)  
en partenariat avec les membres du projet  
ADUC (LPCN- EA 7452).

### MOIS SANS TABAC · UNICAEN ACCOMPAGNE 44 ÉTUDIANTS

« Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer ? » : c'est le message que les étudiants de l'université de Caen Normandie ont reçu sur leur messagerie à la rentrée de septembre. Pour la première fois, l'université a mis en place **un dispositif d'accompagnement au sevrage tabagique pour les étudiants fumeurs** avec la mise en place de groupes d'entraide et la mobilisation de nombreuses personnes de l'université. 44 étudiants ont relevé ce défi !

#### Au programme :

Un bilan et un suivi régulier de sa consommation tabagique, des substituts nicotiques délivrés gratuitement, remise gratuite d'une E-cigarette par La Vape du cœur, des ateliers animés par un tabacologue et un enseignant, des activités physiques organisées tous les vendredis de novembre au SUAPS, une course d'orientation de nuit, une sortie organisée par les associations étudiantes ACEPC et Pelicaen.



Les 44 étudiants ont été encadrés tout au long du mois de novembre par des enseignants-chercheurs des UFR Santé et de Psychologie, par des médecins et infirmières du Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé SUMPPS et de l'unité de tabacologie du CHU de Caen Normandie, et par des enseignants du Service universitaire des activités physiques et sportives SUAPS.



**La spécificité de ce dispositif: un encadrement par des étudiants en pharmacie volontaires, spécialement formés par un tabacologue pour accompagner et motiver les étudiants participants.**

*« J'ai personnellement rejoint ce projet en tant que pair référent, c'est-à-dire accompagnant d'un groupe de personnes souhaitant arrêter de fumer », indique Vincent de Saint Vaast, étudiant en 6<sup>e</sup> année de pharmacie. « Cela m'a permis d'aider des amis à arrêter le tabac, beaucoup ont complètement stoppé le tabac soit en passant à la cigarette électronique soit via d'autres substituts nicotiques. Le projet s'est très bien déroulé avec des rencontres au SUAPS tous les vendredis pour faire un suivi de l'évolution de l'arrêt du tabac dans les groupes ainsi que des activités sportives qui étaient proposées. Nous avons aussi organisé une sortie Laser Game et une course d'orientation sur le campus 1 ».*

**Ce projet s'inscrit dans le cadre d'une action de prévention impulsée et coordonnée par Mathilde Lechevrel (ABTE EA 4651) en partenariat avec les membres du projet ADUC (LPCN- EA 7452).**

**L'ensemble du comité de pilotage souhaiterait profiter de ce message pour émettre une pensée pleine de reconnaissance à Josette Travert qui a participé à l'élaboration du projet.**