

UNE RENTRÉE SANS TABAC...

C'est la rentrée, après l'été, une nouvelle occasion d'arrêter de fumer se présente à vous...

La rentrée est souvent synonyme de renouveau : reprise du travail, retour à un rythme plus régulier, projets personnels... et pourquoi pas une vie sans tabac ?

Cet été, vous avez peut-être déjà expérimenté un quotidien avec moins de cigarettes grâce aux espaces sans tabac, de plus en plus nombreux sur les plages, dans les parcs, aux abords des écoles ou encore sur certaines terrasses.

Depuis le 1er juillet 2025, un nouveau décret est en effet entré en vigueur : il étend les lieux sans tabac de l'espace public extérieur, pour protéger petits et grands du tabagisme passif et préserver un environnement plus sain.

Si vous avez profité de vos vacances dans ces lieux, vous avez sûrement constaté que vivre sans fumée, c'est possible... et agréable !

► Pourquoi la rentrée est un moment-clé pour franchir le pas ?

- La reprise du travail, de l'école ou des activités de loisirs est propice à **instaurer de nouveaux projets ou modes de vie** qui aident à mettre en place de nouvelles habitudes.
- Dans de plus en plus de lieux publics, il est interdit de fumer. Une occasion supplémentaire de **respirer, d'inciter et d'aider à l'arrêt les fumeurs**. Surtout ces lieux sans tabac extérieurs, particulièrement fréquentés par les jeunes, contribuent à débanaliser la consommation de ces produits et s'inscrivent donc dans la perspective d'une génération sans tabac.
- Après l'été, se libérer du tabac, vous-même ou votre entourage, **c'est prolonger la sensation de vitalité** retrouvée en vacances.
- Si vous êtes fumeurs, vos proches, collègues et amis peuvent devenir un **soutien précieux** dans votre démarche d'arrêt.

► Besoin d'aide ?

- Parlez-en à **un professionnel de santé ou à votre pharmacien**. Vous n'êtes pas seul, un accompagnement personnalisé multiplie vos chances de succès.

L'info **TABAC** du MOIS

- ▶ Contactez **Tabac Info Service** au **39 89** ou téléchargez l'**application gratuite** pour un suivi personnalisé sur tabac-info-service.fr.
- ▶ Fixez-vous de petits **objectifs réalisables** et remplacez la cigarette par des **moments de détente** ou d'activité.

Rappelez-vous :

Chaque cigarette non fumée est déjà une victoire.

Et si cette rentrée marquait le début d'une nouvelle liberté ?

Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, ***faites-vous aider par un professionnel de santé de Nancy***

- **CHRU de Nancy**, Unité de coordination de tabacologie, Hôpitaux de Brabois : 03 83 15 74 90
- **Maternité du CHRU de Nancy** : 03 83 34 43 82
- **CSAPA, Maison des Addictions** : 03 57 80 66 00
- **Consultations Jeunes Consommateurs**, Maison des adolescents de Nancy : 03 83 85 83 85
- **Centre de médecine préventive** : 03 83 44 87 49
- **Institut de cancérologie de Lorraine** : 03 83 59 84 46

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur www.tabac-info-service.fr

©Ville Libre Sans Tabac – Septembre 2026