

Caen

## Les étudiants Caennais face au Mois sans tabac

QUOTIDIEN OUEST-FRANCE | jeudi 8 novembre 2018

331 mots | -



La pause clope, une des mauvaises habitudes des étudiants. - Crédit: Ouest-France

**C@npus.** À l'occasion du Mois sans tabac, l'université de Caen proposait aux étudiants de relever le défi d'arrêter de fumer pendant trente jours.

L'opération Mois sans tabac, lancée le 1<sup>er</sup> novembre, est un programme national de lutte contre le tabagisme. L'idée ? Que les fumeurs volontaires cessent leur consommation pendant trente jours. Un challenge qui concerne aussi les étudiants.

Nolwenn, étudiante en histoire, a bien tenté d'arrêter : « **Les anciennes habitudes m'ont poussée à reprendre. Mais fumer me manquait** », avoue-t-elle. À la suite d'un appel diffusé sur la page Facebook de l'université de Caen, il était ainsi proposé aux étudiants de relever ce défi.

### Accompagnement personnalisé

Une quarantaine de volontaires bénéficient donc d'un accompagnement personnalisé. Ce programme comprend un bilan de consommation tabagique, des substituts nicotiniques délivrés gratuitement et un bilan de la forme physique. Les jeunes courageux sont encadrés par des étudiants de cinquième année de pharmacie, des enseignants de l'UFR Santé, des médecins du SUMPPS (Service universitaire de médecine préventive et promotion de la santé) et de l'unité de tabacologie du CHU et des personnels du SUAPS (Service universitaire des activités physiques et sportives).

Nolwenn n'a pas été attirée par ce programme : « **Pour moi, arrêter de fumer est une démarche individuelle, pas collective. Je voyais trop de contraintes à suivre ce programme. Je n'étais notamment pas prête à relever les défis sportifs. C'était trop ambitieux pour moi.** »

En effet, des séances de sport sont proposées (cardio, musculation) et des tables rondes chaque vendredi de novembre. Une course d'orientation, samedi 24, est également prévue par les associations étudiantes ACEPC et Pelicaen.

Si vous ne vous êtes pas inscrit à ce programme, il est toujours possible de venir retirer un kit d'arrêt dans les locaux du SUMPPS. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous auprès d'un médecin ou d'une infirmière du service si vous souhaitez faire un bilan de votre consommation et bénéficier d'un suivi personnalisé.