



Ensemble vers un nouveau souffle, est une campagne annuelle de prévention et de gestion du tabagisme à l'initiative du Plan Wallon Sans Tabac. Cette campagne aborde la prévention et la gestion du tabagisme au sens large, dans une perspective positive, encourageante et non-jugeante.

La Maison de la Santé s'engage dans cette campagne de différentes manières.

- Parcours codé 'MOI sans tabac', au départ de Dottignies disponible durant tout le mois de mai.
- Sensibilisation lors du rhétodéfis en partenariat avec le Centre d'aide aux fumeurs du CHM.
- Participation à la diffusion de la campagne Buddy Deal portée par la Fondation contre le cancer.

Parcours codé 'MOI sans tabac'

Se promener tout en s'informant, tel est le programme.

Durant ce mois de mai, des QR codes seront disposés le long d'un parcours fléché au départ de la place de la main de Dottignies. Derrière chaque QR code, se cache un défi ou une information. Une façon ludique de redécouvrir le sentier nature et patrimoine.

Le parcours compte 7 km et 12 QR codes. Prenez le départ sur la place de la main à Dottignies. Quand ? Quand vous le souhaitez durant le mois de mai.

3 possibilités :

- Suivez les flèches vertes au départ de la place de la main 'Sentier nature et patrimoine Dottignies
- Scannez le QR code pour obtenir le parcours sur cirkwi
- Si vous souhaitez une version papier, n'hésitez pas à nous contacter au 056/860.215.



Plus d'infos ? Facebook Maison de la Santé // 056/860.215. mcps@mouscron.be

Participation au Rhétodéfis 2023

Comme chaque année, l'équipe de la Maison de la Santé participe au rhétodéfi en proposant une animation de découverte de nos missions. Cette année, la Maison de la Santé proposera également un stand de sensibilisation au tabac en partenariat avec le Centre d'Aide aux Fumeurs du Centre Hospitalier de Mouscron. L'objectif, permettre aux jeunes de mesurer leur taux de Co et d'échanger avec une tabacologue sur leur consommation de tabac.

La Campagne Buddy Deal – C'est quoi ?

Arrêter de fumer, c'est plus facile à deux ! C'est l'initiative lancée par Fondation contre le Cancer avec Le Buddy Deal. L'objectif : une vie sans tabac dès le mois de mai, avec l'aide d'un Buddy (quelqu'un de votre entourage) qui vous soutient.

Challenger : pourquoi s'inscrire au Buddy Deal ?

- Vous n'arrêterez pas seul.e.
- En arrêtant de fumer pendant 1 mois, **vous multipliez vos chances par 5** d'arrêter définitivement.
- Un **programme de soutien gratuit** vous attend.
 - Obtenez des conseils via **e-mail, Facebook, Instagram et ce site web.**
 - Gardez la motivation via **notre groupe Facebook**, modéré par des tabacologues de Tabacstop.
 - Recevez chez vous **un kit de soutien gratuit.**

Buddy : pourquoi s'inscrire au Buddy Deal ?

- En soutenant votre binôme, il aura plus de chance de réussir à arrêter de fumer.
- La Fondation contre le Cancer vous offrira des conseils via **e-mail, Facebook, Instagram et ce site web pour savoir comment aider au mieux votre binôme lors de ce challenge.**
- Recevez chez vous un **Pin's** gratuit et portez-le pour montrer votre motivation !

Infos et inscriptions → <http://buddydeal.be>

Infos complémentaires : Maison de la Santé – 056/860.215 – mcps@mouscron.be

