

L'Indépendant, 17/11/25

Ur – #MoisSansTabac : et si vous arrêtiez de fumer ?



Le territoire se mobilise pour une 10e édition du Mois sans tabac, tournée vers la prévention et l'accompagnement. - CDC PC

Le territoire se mobilise pour une 10e édition tournée vers la prévention et l'accompagnement. Une journée est organisée ce mercredi avec des équipes mobilisées.

Le Mois sans tabac coordonné par le Contrat Local de Santé Montagnes Catalanes, revient en Cerdagne pour une nouvelle édition placée sous le signe de la prévention, du soutien et de la mobilisation collective. Chaque année, cette campagne nationale invite les fumeurs à relever un défi simple mais puissant : 30 jours sans cigarette. Un mois d'effort qui multiplie par cinq les chances d'arrêter définitivement, selon Santé publique France. Coordinée au niveau national et régional par Santé publique France, l'ARS Occitanie, l'ICM Institut du Cancer de Montpellier et l'IREPS Occitanie, la campagne bénéficie d'un fort ancrage local grâce à l'engagement des structures de santé et acteurs sociaux du territoire. *"Le Mois sans tabac, c'est une porte d'entrée, un moment où l'on ose poser les premières questions"*, ajoute Fanny Rouquette, coordonnatrice du Contrat Local de Santé Montagnes Catalanes.

Un réseau d'acteurs locaux largement mobilisés

Carrefour d'Ur accueillera ce mercredi, une grande demi-journée de sensibilisation entièrement gratuite et ouverte à tous. Un rendez-vous incontournable pour celles et ceux qui souhaitent s'informer, se préparer ou trouver un accompagnement sur mesure. L'objectif est clair, proposer un espace bienveillant, où chacun peut poser ses questions, obtenir des conseils personnalisés et découvrir des outils concrets pour avancer dans sa démarche d'arrêt. Au programme : stands d'information, ateliers, entretiens avec des tabacologues, Quiz, Testeur CO, Sport santé... " *Arrêter de fumer n'est jamais simple. Mais lorsque l'on est accompagné, que l'on comprend mieux son corps et ses habitudes, le chemin devient plus accessible*", souligne un tabacologue mobilisé pour cette opération qui repose sur la force du partenariat local. La présence du réseau d'acteurs locaux traduit une volonté commune, celle de favoriser l'accès à l'information, encourager la prévention et accompagner toutes les initiatives d'arrêt du tabac, quelles qu'elles soient.

Mercredi 19 novembre. De 15 h à 19 h, Carrefour d'Ur. En présence de la Clinique du souffle La Solane / Clinique Inicea, Clinique Soleil Cerdan / Emeis, Clinique Val Pyrène / Clinique Inicea, Maison de Santé Haute-Cerdagne / ASALEE, pharmacie du GCS Pôle Sanitaire Cerdan, Maisons Sport Santé Alefpa Pyrénées Catalanes, Info Jeunes Montagnes Catalanes, Association Chemin Faisant, Lycée Le Mas Blanc (classe de CAP), Pôle pédiatrique de Cerdagne / Alefpa, Soliha Pyrénées-Orientales, CPAM des Pyrénées-Orientales, Carrefour Ur et Contrat Local de Santé Montagnes Catalanes.