

UNE NOUVELLE APP TABACSTOP GRATUITE POUR ARRÊTER DE FUMER

Avec de l'aide, un fumeur a trois fois plus de chances d'arrêter de fumer. Afin de rendre cette aide encore plus accessible, Tabacstop propose une toute nouvelle application pour smartphone. L'app rassemble des conseils scientifiquement validés, des statistiques, des défis pour se changer les idées en cas de forte envie de refumer... Il est également possible de chatter avec d'autres utilisateurs et d'envoyer des messages aux Tabacologues de Tabacstop. L'app complète l'offre professionnelle et gratuite de Tabacstop, afin de s'adresser à tous les publics.

Régine Colot, tabacologue chez Tabacstop : « *Certains fumeurs préfèrent arrêter par eux-mêmes, sans aide. L'app est alors une façon très simple de gérer seul son sevrage et d'obtenir aussi, où et quand on le souhaite, du soutien et des infos sérieuses. Il suffit d'avoir son smartphone à portée de main.* »

L'application Tabacstop est gratuite, sans publicité et financée par les autorités. En l'installant sur son smartphone, l'utilisateur reçoit des informations intéressantes, rédigées par des tabacologues, sur un fil d'actualité très simple et intuitif.

Une fois la date d'arrêt fixée par l'utilisateur dans son profil, des statistiques lui permettent de savoir où il en est en un coup d'œil (nombre de cigarettes non fumées, économies, temps de vie gagné). Et pour entretenir la motivation, les fumeurs qui ont arrêté gagnent des badges à différentes étapes (1 jour, 1 semaine, 1 mois sans cigarette, etc.).

Pas seul derrière son écran

Si l'app est un moyen facile et très accessible d'obtenir des informations et des conseils scientifiquement validés, les utilisateurs ne sont pas pour autant seuls et livrés à eux-mêmes. Au contraire, l'app propose une approche originale pour casser l'isolement que vivent de nombreux fumeurs dans leur arrêt. En effet, elle mise beaucoup sur l'entraide entre « futurs ex-fumeurs ». Elle propose un chat (une messagerie instantanée) anonyme via lequel les utilisateurs peuvent échanger des messages d'encouragement, des questions, des conseils... Et pour toute question qui requière un avis professionnel, l'app permet aussi d'envoyer un message aux tabacologues de Tabacstop, qui s'engagent y répondre dans les 48h.

Sur le point de craquer ? L'app est là !

Si les utilisateurs sont en situation de manque, s'ils sont sur le point de reprendre une cigarette, ils peuvent cliquer sur le bouton « SOS ». L'app leur propose alors un petit défi pour se changer les idées. Il suffit souvent de quelques minutes pour que l'envie diminue.

Un clic pour votre arrêt tabagique

Rendez-vous sur www.tabacstop.be/app-tabacstop avec votre smartphone ou tablette, ou tapez simplement « Tabacstop » dans Google Play Store ou dans l'Apple Store.

Informations destinées aux journalistes – Ne pas publier

Pour de plus amples informations sur l'app et Tabacstop : - Régine Colot, Tabacologue – 02 743 37 41, GSM: 0497 48 18 67 – e-mail: rcolot@fondationcontrelcancer.be

Pour toute question concernant la Fondation contre le Cancer :

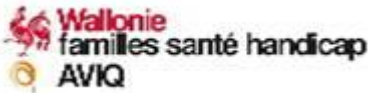


Steven De Bondt, attaché de presse Fondation contre le Cancer – 02 743 45 84 – GSM : 0477 46 82 31 –
e-mail : sdebondt@cancer.be – twitter : @StevenDeBondt

A propos de Tabacstop

Tabacstop est un service gratuit d'aide à l'arrêt tabagique. Derrière le numéro **0800 111 00**, une équipe de tabacologues professionnels répond à toutes les questions sur l'arrêt tabagique et propose un coaching au sevrage tabagique par téléphone à tout fumeur qui souhaite arrêter. Il s'agit de 8 séances par téléphone avec un tabacologue dédié. Les tabacologues sont des travailleurs de la santé professionnels : médecins, psychologues, infirmiers... ayant obtenu un diplôme complémentaire en tabacologie et accompagnement à l'arrêt tabagique. Mais Tabacstop, c'est aussi une page Facebook, un site web (www.tabacstop.be), des brochures et désormais une nouvelle application. Comme le dit le slogan de Tabacstop : « Arrêter de fumer. C'est possible ! ». Quel moyen d'aide choisirez-vous ?

Tabacstop est un service de la Fondation contre le Cancer financé par les autorités.



À propos de la Fondation contre le Cancer

La Fondation contre le Cancer rassemble les forces engagées dans la lutte contre le cancer et est active en Belgique. Le cancer touche plus de 65 000 personnes par an dans notre pays. C'est pourquoi la Fondation finance la recherche scientifique contre le cancer en Belgique et propose des informations ainsi qu'un soutien social aux personnes souffrant d'un cancer et à leurs proches. La Fondation s'investit également dans le domaine de la prévention, du dépistage et de la promotion d'un style de vie sain. Les moyens financiers de la Fondation proviennent de dons et de legs de particuliers. La Fondation bénéficie également du soutien de sponsors et le service Tabacstop est financé par les autorités. [Cliquez ici pour accéder à notre rapport annuel.](#)

www.cancer.be - Cancerinfo : 0800 15 802 - www.facebook.be/fondationcontrelcancer - twitter : @FcontreleCancer - Tabacstop : 0800 111 00
- www.tabacstop.be