

Clope Out

Envie d'arrêter de fumer ? L'application Clope Out est là pour vous aider !

AVEC CLOPE OUT, VOUS ÊTES L'ACTEUR PRINCIPAL :

- Définissez vos objectifs d'arrêt du tabac
- Créez des challenges, et bénéficiez d'un suivi de ceux-ci
- Profitez de messages pour vous motiver, ou de petits jeux pour vous distraire si l'envie de fumer vous reprends
- Bénéficiez de cagnotte virtuelle (combien vous avez économisé, nombre de jours sans fumer, temps de vie gagné,...)
- Profitez d'une communauté en ligne pour partager vos challenges, échanger des astuces, et bénéficier de soutien.

Envie d'essayer ? [Cliquez ici pour télécharger l'application \(compatible sous Android\)](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yansys.clopeOut&hl=fr)(<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yansys.clopeOut&hl=fr>)

Vous pouvez également venir au service de santé universitaire pour consulter une infirmière tabacologue, participer aux ateliers de relaxation/sophrologie ou aux ateliers cuisine pour vous aider à arrêter de fumer en douceur !

Vous serez peut-être intéressé.e par...

- [Consultations en addictologie](https://sante.uca.fr/accueil-soins/autres-consultations)(<https://sante.uca.fr/accueil-soins/autres-consultations>)
- [Ateliers relaxation et sophrologie](https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/ateliers-relaxation-sophrologie)(<https://sante.uca.fr/prevention-collective/bien-etre/ateliers-relaxation-sophrologie>)

- [Ateliers cuisine](https://sante.uca.fr/prevention-collective/alimentation/les-ateliers-cuisine)(https://sante.uca.fr/prevention-collective/alimentation/les-ateliers-cuisine)
- [Addict'Prev](https://sante.uca.fr/prevention-collective/addictions-et-soirees/addictprev)(https://sante.uca.fr/prevention-collective/addictions-et-soirees/addictprev)

<https://sante.uca.fr/prevention-collective/addictions-et-soirees/application-clope-out>(<https://sante.uca.fr/prevention-collective/addictions-et-soirees/application-clope-out>)