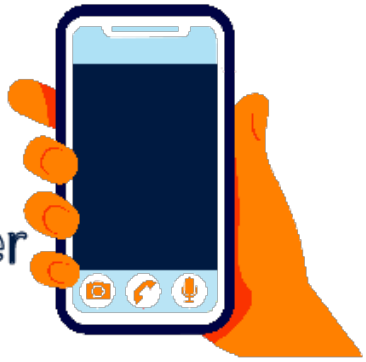
Information aux usagers : Le DSRC OncoPaca-Corse décline sa responsabilité concernant les contenus publiés sur d'autres sites web prétendant être liés à notre structure ou utilisant sans autorisation, en tout ou partie, nos dénominations, noms de domaine et marques "OncoPaca" et "OncoPaca-Corse".

Affiche "Applications mobiles pour un sevrage tabagique"

Thématique:
Prévention, Dépistage et Risques aggravés
Auteur:
Autre
Type de document:
Fiches et documents pour la pratique
Profil:
Acteurs de Santé de Ville
Médical - Oncologie
Paramédical
Mot(s) clef(s):
Actualités et agenda
Fiches et documents pratiques (Pro)
Illustration en remplacement:

ARCA Sud
SANTÉ ET ADDICTION

6 applications pour arrêter de fumer



Tabac Info Service, la plus officielle

android iOS

Des conseils pratiques et des outils pour : atténuer ses inquiétudes, ne pas reprendre une cigarette ou, si rechute il y a eu, persister dans l'arrêt du tabac.
Le + : personnaliser l'application en fonction de ses motivations et de ses objectifs. **Avec aussi, un coaching téléphonique au 3989 (gratuit).**
Gratuite !

Stop-tabac, la plus pro

Remplir un questionnaire détaillé pour recevoir régulièrement des messages de suivi et des astuces pour arrêter de fumer.
Le + : un forum de discussion modéré en permanence dans lequel les usagers peuvent se soutenir mutuellement.
Gratuite !

QuitNow, la plus célèbre

Personnaliser ses objectifs de manière progressive : noter ses petites victoires ; accéder à un compteur pour connaître le temps passé sans tabac ; tenir un décompte des cigarettes non fumées, au temps et à l'argent économisés grâce à ce sevrage tabagique.
Le + : échanger avec d'autres utilisateurs pour rester motivé.
Gratuite dans sa version de base, une version plus complète est payante.

Kwit, la plus ludique

L'utilisateur visualise en temps réel tous les progrès réalisés au fil du temps, avec un décompte de l'argent économisé, des cigarettes non fumées et de l'espérance de vie gagnée.
Le + : présentée sous forme de jeu.
Gratuite dans sa version de base, une version plus complète est payante.

Smoke Free, la plus motivante

La motivation ! Le mot-clé de cette appli qui se concentre sur les bienfaits et les avantages de l'arrêt du tabac : santé, porte-monnaie...
Le + : on découvre avec précision les bénéfices d'un tel sevrage. Niveau d'énergie, respiration, risque de développer des maladies cardiovasculaires : tous les compteurs se mettent progressivement au vert.
Gratuite pendant une semaine.

Cig'Arrête, la plus inclusive

Conseils, citations, outils et astuces permettent aux utilisateurs de se motiver à arrêter de fumer, à apprendre à vivre sans tabac, avec en prime la possibilité de se fixer des objectifs et suivre sa progression.
Le + : des groupes de discussion et échanges avec les autres utilisateurs.
Gratuite dans sa version de base, une version plus complète est payante.

Illustration : Freepik

Date de mise en ligne:

Lundi, octobre 30, 2023

Date de fin de mise en ligne :

Lundi, octobre 30, 2023

Fichier:

tabac-sevrage-applications-qrcodes-formata3_2023-10-02.pdf

Date de parution:

Lundi, octobre 30, 2023