



Mes motivations pour arrêter de fumer :



Besoin d'aide ?



Pour toute question liée à l'utilisation de l'application consultez la FAQ



VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE ARRÊT DU TABAC >>



Conception : Direction de la communication AP-HP - Université Paris-Saclay, Juin 2023. Crédits photos : couverture : Direction de la communication AP-HP - Université Paris-Saclay ; pages intérieures : Adobe Stock, Freepik.

JUIN 2023



Vous fumez et vous avez un projet de grossesse, êtes enceinte ou avez récemment accouché

Nous vous proposons d'utiliser l'application **addimat**

addimat vous accompagne dans votre arrêt du tabac en préconceptionnel, durant votre grossesse et en postpartum.

Le suivi s'adresse également aux conjoints fumeurs.

L'application vous permet d'être connecté avec des tabacologues.



Avec **addimat**

L'équipe de tabacologues vous accompagne en ligne, à votre rythme.



- Je reçois des informations et des conseils personnalisés
- Je réponds à des questionnaires ludiques
- Je bénéficie d'un soutien digital et si nécessaire, je peux :

- avoir les coordonnées des lieux de consultation de tabacologie des centres hospitaliers de mon secteur



Comment me connecter à **addimat** pour la 1^{ère} fois ?

Sur mon ordinateur ou ma tablette

- étape 1** Je me connecte sur <https://www.addimat.fr>
- étape 2** Je clique sur « **Accéder** »
- étape 3** Je clique sur « **Activer mon compte** »
- étape 4** Je saisis mon identifiant et mon code d'activation reçus par **e-mail** ou par **SMS**
- étape 5** Je personnalise mon **Mot de Passe**

Sur mon smartphone Android ou iOS

Je télécharge l'application



Disponible sur **App Store**



DISPONIBLE SUR **Google Play**