LES LUNDIS DE LOIRÉADD'

« Envie d'arrêter ? Rejoignez-nous tous les lundis de 18h à 20h »

Réservez votre séance en ligne sur

www.loireadd.org

« En partenariat avec les consultations de tabacologie de la Loire »

Nos objectifs :

- Vous aider à renforcer votre motivation
- Vous aider à vous préparer à l'arrêt
- Vous apporter soutien et conseils avant, pendant et après la période de sevrage

Nos moyens :

- Un accompagnement en groupe autour des questions liées à l'arrêt du tabac, encadré par des tabacologues du département
- Des séances de relaxation / sophrologie
- Des conseils en diététique / nutrition

SÉANCES GRATUITES

Renseignements et inscriptions à Loiréadd'

Gilles PEREIRA
Coordination Loiréadd'

04 77 80 33 20
loireadd.chargedemission@orange.fr
www.loireadd.org

Les séances se déroulent à l'IREPS - Éducation Santé Loire
26 avenue de Verdun - 42000 Saint-Étienne

Arrêter de fumer : les bénéfices

L'arrêt du tabac, s'il suscite quelques difficultés, réserve également de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, **il n'est jamais trop tard pour arrêter et ressentir des bénéfices immédiats et durables pour votre santé.**

Capitaliser sur sa santé :

- Dès les premiers jours, retour du goût et de l'odorat
- Dès les premières semaines, retour du souffle
- Dès les premiers mois, les risques cardio-vasculaires diminuent de moitié

Se libérer de la triple dépendance physique, psychologique, et comportementale.

Économiser (simulation sur une base de 9€ le paquet de 20 cigarettes)

CIGARETTES FUMÉES PAR JOUR	COÛT SUR 1 MOIS	COÛT PAR AN
5	70€	821€
10	140€	1643€
15	209€	2464€
1 PAQUET	279€	3285€
1 PAQUET 1/2	419€	4928€
2 PAQUETS	558€	6570€

Avec le soutien financier de :

ars Agence Régionale de Santé Rhône-Alpes

En partenariat avec :

IREPS éducation santé Loire

Hôpital Le Corbusier Firminy

CHU Saint-Étienne

PLANNING DES SÉANCES ANNÉE 2020

Janvier	6	Tabacologie
	13	Sophrologie
	20	Tabacologie
	27	Sophrologie
Février	3	Tabacologie
	10	Sophrologie
	17	Tabacologie
Mars	9	Tabacologie
	16	Sophrologie
	23	Nutrition
	30	Sophrologie
Avril	6	Tabacologie
Mai	4	Sophrologie
	11	Tabacologie
	18	Sophrologie
	25	Tabacologie
Juin	8	Sophrologie
	15	Tabacologie
	22	Sophrologie
	29	Nutrition
Septembre	7	Tabacologie
	14	Sophrologie
	21	Tabacologie
	28	Sophrologie
Octobre	5	Tabacologie
	12	Sophrologie
Novembre	2	Tabacologie
	9	Sophrologie
	16	Tabacologie
	23	Sophrologie
	30	Nutrition
Décembre	7	Tabacologie
	14	Sophrologie

Réservez votre séance gratuitement en ligne sur

www.loireadd.org

Les séances se déroulent à l'IREPS - Éducation Santé Loire
26 avenue de Verdun - 42000 Saint-Étienne

LOIRÉADD'

AIDE À L'ARRÊT DU TABAGISME

Lieux de consultations et programmes d'aide à l'arrêt du tabac dans le département de la Loire

Sous réserve de modifications

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE - Hôpital Nord - Niveau 0 - Bât. D Rue Albert Raimond - 42270 SAINT-PRIEST-EN-JAREZ	Tél. : 04 77 82 86 28
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public et patients hospitalisés
Contacts	Dr Denis-Vatant (médecin tabacologue),Mmes Deshors et Ferreira (infirmières tabacologues)
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 9h à 16h

CSAPA 42 58 rue Robespierre - 42100 SAINT-ÉTIENNE	Tél. : 04 77 21 35 13
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public
Contacts	Dr Clémenson (médecin tabacologue)
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 9h à 16h30 (sauf mercredi matin)

HÔPITAL PRIVÉ DE LA LOIRE 39 Boulevard de la Palle – 42100 SAINT-ÉTIENNE	Tél. : 04 77 42 29 95
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public et patients hospitalisés
Contacts	Mme Sausse (sage-femme tabacologue)
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 9h à 16h30

HÔPITAL LE CORBUSIER - Unité de tabacologie - Service B0 2 rue Robert Ploton - 42700 FIRMINY	Tél. : 04 77 40 74 21
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public et patients hospitalisés
Contacts	Dr Desseigne (médecin tabacologue) et Mme PAYS (infirmière tabacologue, Mme Vigliani (sage-femme) sur RDV au 04 77 40 73 30
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

AIDE À L'ARRÊT DU TABAGISME

LES LUNDIS DE LOIREADD' Les séances ont lieu à l'IREPS - 26 av. de Verdun 42000 Saint-Étienne	**Tél. : 04 77 80 33 20**
Mission	Accompagnement en groupe et préparation à l'arrêt du tabac
Public	Tout public majeur
Contacts	M. Pereira
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

L'HÔPITAL DU GIER 19 rue Victor Hugo - 42400 Saint-Chamond	**Tél. : 04 77 31 18 77**
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public et patients hospitalisés
Contacts	Mme Terlikowski (infirmière tabacologue)
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

CSAPA du GIER - RIVE-DE-GIER 6 rue Hélène Boucher - 42800 Rive-de-Gier	**Tél. : 04 77 74 90 89**
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public
Contacts	Dr Clémenson (médecin tabacologue)
Horaires secrétariat	Lundi et jeudi de 8h30-13h et 14h-17h30 Mercredi de 13h à 17h

CENTRE HOSPITALIER DE ROANNE - Centre d'addictologie 28 rue de Charlieu - 42300 Roanne	**Tél. : 04 77 44 38 69**
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public et patients hospitalisés
Contacts	Dr Nguyen (médecin tabacologue) et Mme Lafumas (infirmière tabacologue)
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 9h à 17h

CENTRE HOSPITALIER DU FOREZ - Unité d'addictologie	
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public et patients hospitalisés
Contacts	Dr Couhert (médecin tabacologue)
FEURS - 26 rue Camille Pariat - 42110 Feurs	**Tél. : 04 77 27 52 66**
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
MONTBRISON - Avenue des Monts du soir 42600 Montbrison	**Tél. : 04 77 96 78 53**
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h