LES LUNDIS DE LOIRÉADD' 2021

« 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

PLANNING DES SÉANCES ANNÉE 2021

Janvier	4	Sophrologie
	11	Tabacologie
	18	Sophrologie
	25	Tabacologie
Février	1	Sophrologie
	22	Tabacologie
Mars	1	Sophrologie
	8	Tabacologie
	15	Nutrition
	22	Tabacologie
	29	Sophrologie
Avril	26	Tabacologie
Mai	3	Sophrologie
	10	Tabacologie
	17	Sophrologie
	31	Tabacologie
Juin	7	Sophrologie
	14	Tabacologie
	21	Nutrition
	28	Tabacologie
Septembre	6	Tabacologie
	13	Sophrologie
	20	Tabacologie
	27	Sophrologie
Octobre	4	Tabacologie
	11	Sophrologie
Novembre	8	Tabacologie
	15	Sophrologie
	22	Nutrition
	29	Tabacologie
Décembre	6	Sophrologie
	13	Tabacologie

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

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 10€ le paquet de 20 cigarettes)

CIGARETTES FUMÉES PAR JOUR	COÛT SUR 1 MOIS	COÛT PAR AN
5	77€	921€
10	155€	1825€
15	232€	2737€
1 PAQUET	310€	3650€
1 PAQUET 1/2	465€	5475€
2 PAQUETS	620€	7300€

Avec le soutien financier de :

ars Agence Régionale de Santé Rhône-Alpes

En partenariat avec :

IREPS éducation santé Loire

CHU Saint-Étienne

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

Sous réserve de modifications

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE SAINT-ÉTIENNE	
Contact	Dr Denis-Vatant (médecin tabacologue)
HÔPITAL NORD - UA3 Chemin de la Marandière 42270 SAINT-PRIEST-EN-JAREZ Bâtiment L - 1er étage	**Tél. : 04 77 82 88 50**
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 9h à 16h30
HÔPITAL BELLEVUE - UTDT 25 Boulevard Pasteur 42100 SAINT-ÉTIENNE Pavillon 49	**Tél. : 04 77 12 77 50**
Mission	Aide à l'arrêt du cannabis
Public	Tout public et patients UTDT
Horaires secrétariat	Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 14h

CSAPA 42 58 rue Robespierre - 42100 SAINT-ÉTIENNE	**Tél. : 04 77 21 35 13**
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public
Contact	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
Contact	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 Vigliani (sage-femme) sur RDV au 04 77 40 73 30
Horaires secrétariat	Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

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
Contact	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
Contact	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
Contact	Dr Clémenson (médecin tabacologue)
Horaires secrétariat	Lundi et jeudi de 8h30-13h et 14h-17h30 Mercredi de 13h à 17h

CENTRE HOSPITALIER DU FOREZ - CSAPAF	
Mission	Aide à l'arrêt du tabac
Public	Tout public et patients hospitalisés
Contact	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

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