



MOIS SANS TABAC

L'ÉQUIPE DE TABACOLOGIE DU CHIELVR VOUS ACCOMPAGNE

Vous souhaitez arrêter de fumer, mais vous n'êtes pas assez motivé(e) pour le faire seul(e) ? L'équipe du service de tabacologie de notre centre hospitalier peut vous accompagner dans cette démarche.

Pour vous encourager, vous pouvez commencer votre sevrage tabagique en participant au défi collectif de « Mois sans tabac » pendant 30 jours. C'est un pas important, car un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chance d'arrêter !

COMMENT FAIRE ?

Vous pouvez choisir :

→ de **rencontrer** le médecin tabacologue ou l'infirmière tabacologue à l'hôpital

→ **d'être coaché(e) par téléphone** par le médecin tabacologue

Le coaching téléphonique est une nouvelle façon de suivre les fumeurs pendant l'arrêt : il permet de rassurer, d'adapter les traitements.

Pour un rendez-vous
Téléphoner au :



02 32 82 21 24

Dans les deux cas, le médecin vous proposera différents traitements : substituts nicotiques, médicaments (CHAMPIX, ZYBAN) et kits d'aide à l'arrêt du tabac qui pourront vous être fournis sur prescription, à l'hôpital ou en pharmacie de ville.

VOUS ÊTES PRÊT(E) À VOUS LANCER ?

Super !

Voir au verso les conseils pratiques afin de garder une bonne hygiène de vie.



MOIS SANS TABAC

→ Vous avez commencé votre sevrage...

Félicitation !

Cela fait une semaine que vous avez rencontré le médecin tabacologue ou l'infirmière tabacologue du CHIELVR, qui vous a prescrit des patchs et autres substituts nicotiques par voie orale...

Les choses se passent-elles bien pour vous ? Si oui, l'arrêt du tabac vous semble moins difficile que ce que vous aviez imaginé.

Si cela reste difficile, recontactez le professionnel de santé en vue d'une possible augmentation des doses.

→ Vous n'avez pas encore démarré votre sevrage

Vous craignez d'être particulièrement nerveux(se) en arrêtant de fumer ?

Soyez rassuré(e), les substituts nicotiques vous permettent d'arrêter de fumer tout en restant parfaitement calme. Dans le cas contraire, nous vous conseillons d'en parler à un professionnel afin de vous apporter des solutions.

CONSEILS POUR UN SEVRAGE TABAGIQUE RÉUSSI

1. BIEN SUIVRE SON TRAITEMENT

N'oubliez-pas que votre principal allié pour éviter la prise de poids est votre traitement substitutif nicotinique complet patchs + pastilles ou gommes.

2. OBSERVER UNE BONNE HYGIENE DE VIE

Avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière sont des conditions indispensables pour compenser l'arrêt du tabac.

Pour vous aider dans votre démarche d'équilibre alimentaire, vous pourrez consulter une diététicienne de notre hôpital.

En ce qui concerne la pratique d'une activité physique, nul besoin d'être un sportif ou une sportive accompli(e) : une marche journalière pendant ½ heure à 1h peut suffire pour maintenir son poids.



Centre Hospitalier Intercommunal ELbeuf-Louviers-Val de Reuil
Rue du docteur Villers - 76410 Saint-Aubin-lès-Elbeuf
Tél. : 02 32 96 35 35 / www.chi-elbeuf-louviers.fr

