

Aides à l'arrêt du tabac à l'hôpital de la Citadelle

Centre d'Aide aux Fumeurs

Consultations individuelles

Prise de rendez-vous :

- Citadelle : 04 321 79 50

- Centre médical La Chapelle : 04 321 75 25

Prix : Entièrement remboursé par la mutuelle

1 ^{ère} consultation	30 € *
Consultations de suivi	20 € *
Femmes enceintes (8 consultations maximum remboursées par grossesse)	30 € *

* Max. 8 consultations remboursées sur 2 années civiles.

Groupes motivationnels

5 séances en groupe animées par 1 tabacologue

Maximum 8 personnes

Prise de rendez-vous : 04/ 321.79.50

Horaire : les mardis de 18h à 19h

Prix : Entièrement remboursé par la mutuelle

Plan de 5 jours

5 soirées du lundi au vendredi
de 19h30 à 21h

2X/ an à l'hôpital de la Citadelle
Gratuit

Infos et inscription : 04 279 20 00

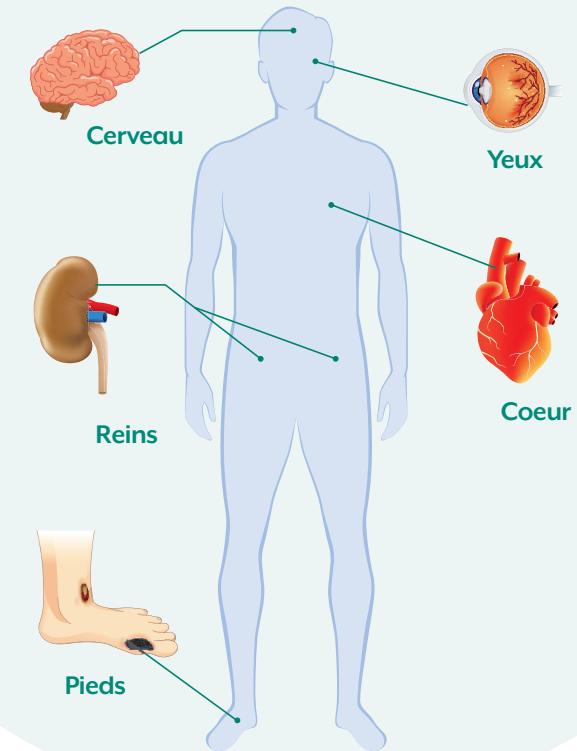
Vous envisagez d'arrêter de fumer ?

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ?

Vous avez des difficultés
à arrêter de fumer ?

NOUS POUVONS VOUS AIDER !

 **Citadelle**
Centre d'aide
aux fumeurs



Le saviez-vous ?
**Fumer aggrave
les complications
du diabète**

 **Citadelle**
Hospital



Tabac - Diabète

Fumer augmente le risque de maladies cardiovasculaires

14 fois plus de risques que si on a un seul de ces facteurs de risque

Fumer aggrave les complications du diabète :

- Plus de risques d'infarctus
- Plus de risques d'accident vasculaire cérébral
- Plus de risque de développer rapidement une maladie rénale, neurologique ou maladie des yeux
- Plus de difficultés à cicatriser en cas de plaie du pied

Fumer diminue la sensibilité à l'insuline

J'arrête de fumer

Quels bénéfices ?

- Mon taux de sucre est mieux équilibré
- Je réduis les risques de complications du diabète
- Ma tension artérielle diminue
- Mon taux de cholestérol baisse
- Je récupère du goût et de l'odorat
- Mon sang est mieux oxygéné
- Mon souffle s'améliore
- Je présente moins de risques d'infarctus
- Je me sens plus en forme
- Je fais des économies
- ...



Nous vous proposons :

- Un renforcement de votre motivation
- Des conseils pratiques pour cesser de fumer
- Une évaluation de la nécessité d'une aide par médicament
- Un suivi pour éviter les rechutes
- Des conseils diététiques pour éviter la prise de poids
- Des séances de gymnastique pour améliorer votre condition physique

**Vous avez
des questions ?**

**Demandez à l'équipe
soignante.**