

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

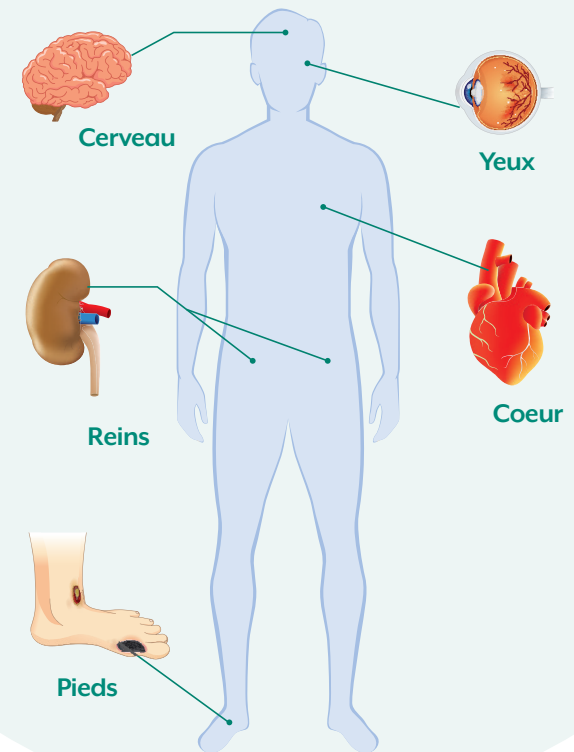
Vous envisagez d'arrêter de fumer ?

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**
Hopital



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.**

