



#MoisSansTabac

Le Centre Hospitalier de Rodez vous aide à arrêter de fumer !

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement, l'hôpital de Rodez se mobilise tout au long du mois de novembre pour vous aider à arrêter de fumer. Plusieurs façons de vous accompagner, sans rendez-vous !

Tous les jours du mois de novembre dans le hall du Centre Hospitalier Jacques Puel :

Vidéos, brochures d'info et mise à disposition en libre-service d'un kit « mois sans tabac », qui contient :

- le livre Je me prépare
- l'agenda 30 jours pour arrêter de fumer
- la carte Le stress ne passera pas par moi
- la roue Je calcule mes économies

Tous les vendredis du mois de novembre de 9h à 17h00 dans le hall du Centre Hospitalier Jacques Puel

ET SI VOUS PRENIEZ SOIN DE VOUS ?

Conseils de l'équipe
addictologie autour
d'un smoothie !



Autour de la dégustation d'un Jus de fruit frais, venez bénéficier de l'accompagnement de l'équipe d'addictologie: test de monoxyde de carbone expiré, Informations/prévention tabac, délivrance de kits « mois sans tabac » et démonstration de substituts nicotiniques...

Instant bien-être &
conseils activité
physique



De 11h à 14h, l'équipe de kinésithérapie du CH Rodez et les étudiants de l'Institut de Formation de Masseur-Kinésithérapeute de Rodez vous proposent des séances massage bien être ainsi que des conseils pour une reprise d'activité en douceur après l'arrêt du tabac

Conseils pour arrêter de
fumer **sans grossir** !



De 14h à 16h, l'équipe de diététiciennes du CH Rodez vous apporte des conseils nutritionnels sur le risque de prise de poids en lien avec l'arrêt du tabac

Mur d'expression libre



Venez inscrire les « petits trucs » qui vont vous faire tenir, et qui peuvent aussi donner des idées aux autres pour arrêter de fumer!

Le mardi 19 novembre 2019 à 20h : Conférence gratuite dans le cadre des **Mardis de la Santé**



Conférence publique gratuite



Mois sans tabac

**MOI, J'ARRETE...
ET VOUS?**

Les professionnels du CH RODEZ vous informent:
Dr JULIEN - Pneumologue - Impact du tabagisme et méthodes de sevrage
L.FOUCAULT - IDE addictologie - conseils pratiques pour un arrêt progressif et intérêt du suivi infirmier lors du sevrage
W.LASCOUX - Kinésithérapeute - Conseils pour une reprise d'activité physique adaptée
N.GRILLAT-RONDELAT - diététicien : arrêter de fumer sans grossir, c'est possible!

Les MARDIS de la SANTE



du
Centre Hospitalier de Rodez

**MARDI
19 NOVEMBRE 2019
20H00**

SALLE DE CONFÉRENCE
DES ARCHIVES DÉPARTEMENTALES
25 AV. V.HUGO, RODEZ



Contact : 05 65 55 27 20

En partenariat avec :



- Les professionnels du CH vous informent et répondent à vos questions :
 - **Dr JULIEN – Pneumologue** - Impact du tabagisme et méthodes de sevrage
 - **EQUIPE ADDICTOLOGIE**- conseils pratiques pour un arrêt progressif et intérêt du suivi infirmier lors du sevrage
 - **W.LASCOUX - Kinésithérapeute** - Conseils pour une reprise d'activité physique adaptée
 - **N.GRILLAT-RONDELAT – diététicien** : arrêter de fumer sans grossir, c'est possible!
- Distribution de kits gratuits d'aide à l'arrêt du tabac

Le mercredi 6 novembre et le mercredi 20 novembre :

Et si vous profitez du marché pour arrêter de fumer 😊



- ➔ Retrouvez sur le marché de Rodez l'équipe de tabacologie pour des conseils pratiques !
- ➔ De 8h à 12h - Place Charles de Gaulle

Par ailleurs, l'équipe addictologie assurera également des actions de prévention et sensibilisation à l'addictologie tous les jeudis auprès des étudiants de l'IUT de Rodez, une action ciblée auprès de la Mission Locale de Rodez le 18 novembre, et proposera des consultations sur rendez-vous tous les mardis après-midi à l'hôpital de Decazeville (prise de RDV au 05 65 55 22 80).

Contacts :

- Patrick HERRANZ – cadre de santé équipe tabacologie – 05 65 55 22 75
- Equipe tabacologie - ide.addictologie@ch-rodez.fr – 05 65 55 22 80
- cellule communication CH Rodez - communication@ch-rodez.fr – 05 65 55 27 20

Retrouvez-nous sur :

