NICO'TIME

PÔLE SANTÉ
Thau Évre & Loire

NOTRE SITE INTERNET :
www.pstel.fr

Le tabac, et vous ?

Vos professionnels de santé vous proposent des

séances collectives gratuites pour vous accompagner dans votre démarche de changement



NICO'TIME

PÔLE SANTÉ Thau Evre & Loire

NOTRE SITE INTERNET :
www.pstel.fr

Etes-vous concerné.e par ce programme ?

Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant initier une démarche **de diminution ou d'arrêt du tabac**.

Même une faible consommation présente un **risque pour la santé**.

Pour évaluer votre **dépendance à la nicotine** : retrouvez le **Test de Fagerström** sur différents sites (HAS, CPAM du Gers 32, CHU de Besançon).

Arrêter de **fumer** est toujours **bénéfique**, quelque soit son âge et sa consommation.
Nous vous proposons des ateliers collectifs dispensés par une équipe de **professionnels de santé** afin de vous aider dans votre démarche de changement.

Participation gratuite

NICO'TIME

PÔLE SANTÉ Thau Evre & Loire

NOTRE SITE INTERNET :
www.pstel.fr

Que peut m'apporter l'arrêt du tabac ?

AU BOUT DE QUELQUES HEURES

- Baisse du taux de monoxyde de carbone dans le sang et meilleure oxygénation de l'organisme.

AU BOUT DE QUELQUES JOURS

- Amélioration de la respiration et de l'odorat.

AU BOUT DE QUELQUES SEMAINES À QUELQUES MOIS

- Amélioration du souffle et des performances physiques.

AU BOUT D'UN AN

- Risque d'AVC redevient équivalent à celui d'un non fumeur.
- Risque d'infarctus du myocarde divisé par 2.

AU BOUT DE DIX ANS

- Forte baisse du risque de cancer de la bouche, des poumons et de la vessie.
- Espérance de vie proche de celle d'un non-fumeur.



NICO'TIME

PÔLE SANTÉ
Thau Évre & Loire

NOTRE SITE INTERNET :
www.pstel.fr

Comment se déroulent les ateliers ?

6 séances collectives

Séance 1
Se connaître,
exprimer ses représentations

Séance 2
Les dépendances / Les bénéfices
et freins au changement

Séance 3
Fonctionnement des traitements
de substitution nicotinique
et mécanismes de changement

Séance 4
Soutien motivationnel

Séance 5
Manger bouger et se faire plaisir

Séance 6
Bilan à 1 mois après la séance 5

Proposition d'un **bilan individuel**
pour personnaliser votre suivi
et adopter les bons réflexes
au quotidien

Participation gratuite

NICO'TIME

PÔLE SANTÉ
Thau Evre & Loire

NOTRE SITE INTERNET :
www.pstel.fr

Comment en bénéficier ?

Parlez-en avec vos **professionnels de santé** afin qu'ils vous inscrivent
ou
Renseignez-vous directement en contactant l'équipe **"éducation thérapeutique"** du Pôle Santé Thau Evre et Loire

en tapant **https://pstel.fr/nos-actions/etp/#B**

ou en scannant le **QR code** ci-dessous :

Où ?

Dans les locaux de la mairie déléguée du Mesnil en Vallée



Participation gratuite