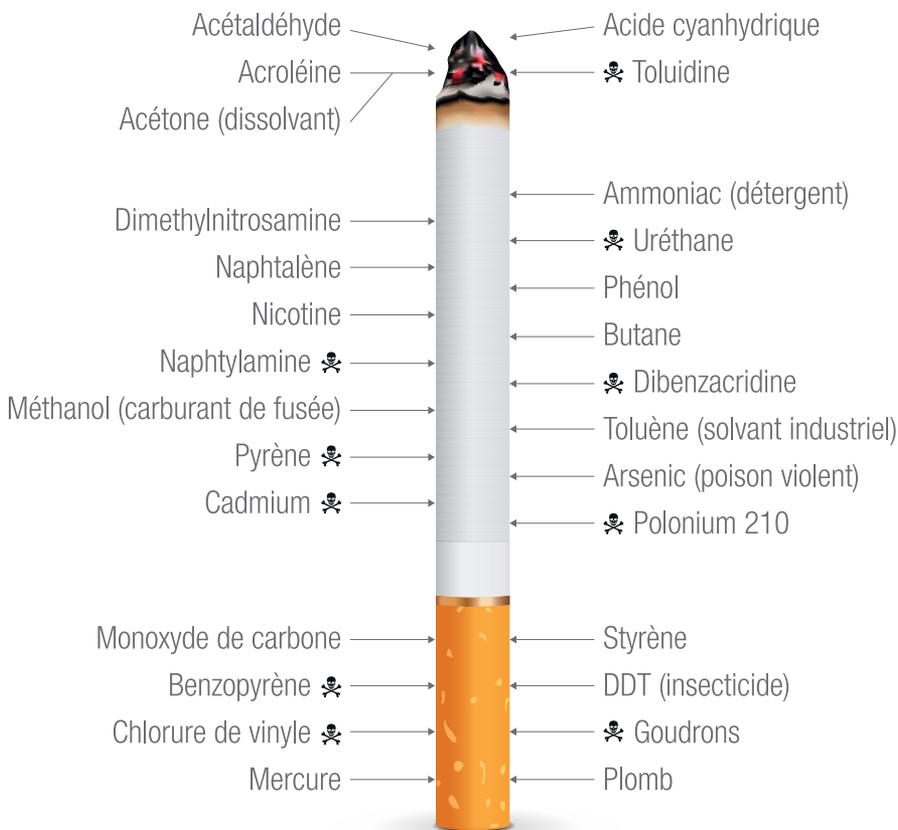




# LES LUNDIS DE LOIRÉADD'



**Envie d'arrêter ? Rejoignez-nous  
tous les lundis de 18h à 20h**

Réservez votre séance en ligne sur

**www.loireadd.org**

# “ En partenariat avec les consultations de tabacologie de la Loire ”

## Nos objectifs :



- Vous aider à renforcer votre motivation
- Vous aider à vous préparer à l'arrêt
- Vous apporter soutien et conseils avant, pendant et après la période de sevrage

## Nos moyens :



- Un accompagnement en groupe autour des questions liées à l'arrêt du tabac, encadré par des tabacologues du département
- Des séances de relaxation / sophrologie
- Des conseils en diététique / nutrition

## SÉANCES GRATUITES

### Renseignements et inscriptions à Loiréadd'

**Gilles PEREIRA**

Coordination Loiréadd'



04 77 80 33 20



loireadd.chargedemission@orange.fr



www.loireadd.org

Les séances se déroulent à l'IREPS - Éducation Santé Loire  
26 avenue de Verdun - 42000 Saint-Étienne

# PLANNING DES SÉANCES ANNÉE 2018

## Janvier

08 janvier	Tabacologie
15 janvier	Sophrologie
22 janvier	Tabacologie
29 janvier	Sophrologie

## Février

05 février	Tabacologie
26 février	Sophrologie

## Mars

05 mars	Tabacologie
12 mars	Sophrologie
19 mars	Nutrition
26 mars	Tabacologie

## Avril

23 avril	Sophrologie
----------	-------------

## Mai

14 mai	Tabacologie
28 mai	Sophrologie

## Juin

04 juin	Tabacologie
11 juin	Sophrologie
18 juin	Nutrition
25 juin	Tabacologie

## Septembre

10 septembre	Sophrologie
17 septembre	Tabacologie
24 septembre	Sophrologie

## Octobre

01 octobre	Tabacologie
08 octobre	Sophrologie
15 octobre	Tabacologie

## Novembre

05 novembre	Sophrologie
12 novembre	Tabacologie
19 novembre	Sophrologie
26 novembre	Tabacologie

## Décembre

03 décembre	Nutrition
10 décembre	Tabacologie
17 décembre	Sophrologie

Réservez votre séance gratuitement en ligne sur

# www.loireadd.org

Les séances se déroulent à l'IREPS - Éducation Santé Loire  
26 avenue de Verdun - 42000 Saint-Étienne

# Arrêter de fumer : les bénéfices

L'arrêt du tabac, s'il suscite quelques difficultés, réserve également de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, **il n'est jamais trop tard pour arrêter et ressentir des bénéfices immédiats et durables pour votre santé.**

## Capitaliser sur sa santé :



- Dès les premiers jours, retour du goût et de l'odorat
- Dès les premières semaines, retour du souffle
- Dès les premiers mois, les risques cardio-vasculaires diminuent de moitié

**Se libérer** de la triple dépendance physique, psychologique, et comportementale.

**Économiser** (simulation sur une base de **8€ le paquet** de 20 cigarettes)



CIGARETTES FUMÉES PAR JOUR	COÛT SUR 1 MOIS DE 31 JOURS	COÛT PAR AN
5	62€	730€
7	86,80€	1022€
10	124€	1460€
12	148,80€	1752€
15	186€	2190€
<b>1 PAQUET</b>	<b>248€</b>	<b>2920€</b>
1 PAQUET 1/2	372€	4380€

Avec le soutien financier de :



En partenariat avec :





# AIDE À L'ARRÊT DU TABAGISME

## Lieux de consultations et programmes d'aide à l'arrêt du tabac dans le département de la Loire

**CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE - Hôpital Nord - Niveau 0 - Bât. D**  
Rue Albert Raimond - 42270 SAINT-PRIEST-EN-JAREZ **Tél. : 04 77 82 86 28**

<b>Mission</b>	Aide à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public et patients hospitalisés
<b>Contacts</b>	D <sup>r</sup> Denis-Vatant et M <sup>me</sup> Fonteille (médecins tabacologues), M <sup>mes</sup> Deshors et Ferreira (infirmières tabacologues), M <sup>me</sup> Pitaval (sage- femme tabacologue) sur rendez-vous au 04 77 82 80 46
<b>Horaires secrétariat</b>	Du lundi au vendredi de 9h à 16h

**HÔPITAL LE CORBUSIER - Unité de tabacologie - Service B0**  
2 rue Robert Ploton - 42700 FIRMINY **Tél. : 04 77 40 74 21**

<b>Mission</b>	Aide à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public et patients hospitalisés
<b>Contacts</b>	D <sup>r</sup> Rakotobé (médecin tabacologue) et M <sup>me</sup> Pérez (infirmière tabacologue) M <sup>me</sup> Clérino-Dupré (sage-femme) sur rendez-vous au 04 77 40 73 30
<b>Horaires secrétariat</b>	Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

**HÔPITAL PRIVÉ DE LA LOIRE**  
39 Boulevard de la Palle – 42100 SAINT-ÉTIENNE **Tél. : 04 77 42 29 95**

<b>Mission</b>	Aide à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public et patients hospitalisés
<b>Contacts</b>	M <sup>me</sup> Sausse (sage-femme tabacologue)
<b>Horaires secrétariat</b>	Du lundi au vendredi de 9h à 16h30

**CSAPA 42**  
58 rue Robespierre - 42100 SAINT-ÉTIENNE **Tél. : 04 77 21 35 13**

<b>Mission</b>	Aide à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public
<b>Contacts</b>	D <sup>r</sup> Clémenson (médecin tabacologue)
<b>Horaires secrétariat</b>	Du lundi au vendredi de 9h à 16h30 (sauf mercredi matin)

# AIDE À L'ARRÊT DU TABAGISME

## LES LUNDIS DE LOIRÉADD'

Les séances ont lieu à l'IREPS - 26 av. de Verdun 42000 SAINT-ÉTIENNE

Tél. : 04 77 80 33 20

<b>Mission</b>	Accompagnement en groupe et préparation à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public majeur
<b>Contacts</b>	M. Pereira
<b>Horaires secrétariat</b>	Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

## L'HÔPITAL DU GIER - Rive-de-Gier

62 rue Léon Marrel - 42800 RIVE-DE-GIER

Tél. : 04 77 75 25 05

<b>Mission</b>	Aide à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public et patients hospitalisés
<b>Contacts</b>	D <sup>r</sup> Lherault (médecin tabacologue)
<b>Horaires secrétariat</b>	Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h

## L'HÔPITAL DU GIER - Saint-Chamond

19 rue Victor Hugo - 42400 SAINT-CHAMOND

Tél. : 04 77 31 18 92

<b>Mission</b>	Aide à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public et patients hospitalisés
<b>Contacts</b>	D <sup>r</sup> Lherault (médecin tabacologue)
<b>Horaires secrétariat</b>	Lundi et jeudi de 9h à 17h30 - Mercredi de 13h à 17h

## CSAPA DU GIER - Rive-de-Gier

6 rue Hélène Boucher - 42800 RIVE-DE-GIER

Tél. : 04 77 74 90 89

<b>Mission</b>	Aide à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public
<b>Contacts</b>	D <sup>r</sup> Clémenson (médecin tabacologue)
<b>Horaires secrétariat</b>	Du lundi au jeudi de 9h à 17h

## CENTRE HOSPITALIER DU FOREZ (FEURS) - Unité d'addictologie

26 rue Camille Pariat - 42110 Feurs

Tél. : 04 77 27 52 66

<b>Mission</b>	Aide à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public et patients hospitalisés
<b>Contacts</b>	D <sup>r</sup> Couhert (médecin tabacologue)
<b>Horaires secrétariat</b>	Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

## CENTRE HOSPITALIER DE ROANNE - Centre d'addictologie

28 rue de Charlieu - 42300 ROANNE

Tél. : 04 77 44 38 69

<b>Mission</b>	Aide à l'arrêt du tabac
<b>Public</b>	Tout public et patients hospitalisés
<b>Contacts</b>	D <sup>r</sup> Nguyen (médecin tabacologue) et M <sup>me</sup> Lafumas (infirmière tabacologue)
<b>Horaires secrétariat</b>	Du lundi au vendredi de 9h à 17h