

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES POUR ARRÊTER DE FUMER

Il n'y a pas de méthode miracle pour arrêter de fumer, mais quelques unes ont fait preuve de leur efficacité !

L'ACCOMPAGNEMENT PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

L'accompagnement par un professionnel de santé tout au long de votre tentative d'arrêt du tabac augmente vos chances de réussite. Les médecins, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes ou les sages-femmes peuvent vous prescrire des substituts nicotiques.

Enfin, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien !

Centre Hospitalier de Saint Nazaire

Consultations individuelles sur rendez-vous, addictologie de liaison et consultation grossesse. Présence de professionnels en tabacologie : Médecin, infirmier, diététicien, sage-femme, assistant social

Du lundi au vendredi

☎ 02 40 90 76 66

Service d'addictologie et maternité

11 Boulevard Charpak - NP 414
44606 SAINT-NAZAIRE Cedex

Site d'Heinlex

57 rue Michel Ange
44600 SAINT-NAZAIRE

CSAPA et CJC OPPELIA La Rose des Vents

Consultations individuelles sur rendez-vous et accompagnement collectif

Du lundi au vendredi

✉ larosedesvents@oppelia.fr

☎ 02 40 01 96 12

32 - 34 rue Roger Salengro
44600 SAINT-NAZAIRE



"TABAC INFO SERVICE"

Une ligne d'écoute : ☎ 3989*

Un accompagnement gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En composant le 3989, vous prenez rendez-vous avec un tabacologue qui vous rappelle à votre convenance.

Tabac-info-service.fr

De l'information, des conseils, les adresses des tabacologues proches de chez vous et des tests pour bien vous préparer à augmenter vos chances de réussite.

Le coaching tabac info service

Un programme de coaching personnalisé sur votre smartphone et votre ordinateur : bénéficiez de conseils personnalisés de tabacologues, posez vos questions, visualisez vos progrès.

*du lundi au samedi, de 8h à 20h - service gratuit + prix d'un appel

Pour plus d'informations : www.liguecancer44.fr