Paroles de fumeurs

"Pourquoi c'est dur d'arrêter ?"

"Qu'est-ce que je peux faire quand je suis stressé ?"

"Je veux arrêter de fumer... mais... si je grossis..."

"Les substituts nicotiniques, est-ce que ça marche vraiment ?"

"Je veux sentir bon, pour moi et pour mon entourage"

Vous vous posez des questions ?

Trouvez de l'aide et des réponses
avec les professionnels du dispositif
d'aide à l'arrêt du tabac
"NOUVEAU SOUFFLE"

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES D'AIDE A L'ARRET DU TABAC

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

GESTION DU STRESS

ALIMENTATION ACTIVITE PHYSIQUE

ACTIVITES DE GROUPE

HYPNOSE MEDICALE

Activités proposées

Un accompagnement global & pluridisciplinaire, individuel ou collectif, pour lever ensemble tous les freins à l'arrêt du tabac...

DEPENDANCE A LA NICOTINE

PEUR DE LA PRISE DE POIDS

ASSOCIATIONS DE LA VIE COURANTE COMME LE CAFE-CIGARETTE

GESTION DU STRESS

...

Agenda des manifestations renseignements & inscriptions

> par tél. au 02.37.99.27.27

> ou sur Internet

STOP TABAC VOVES

www.stoptabac-voves.mystrikingly.com

Projet financé par l'ARS Centre Val de Loire
aucuns frais ne vous seront demandés

Toutes les activités & consultations
de ce dispositif sont prises
en charge à 100 %

Mettez le tabac au tapis

L'ARRET DU TABAC POURQUOI PAS VOUS ?!

"NOUVEAU SOUFFLE"

Les professionnels de la Maison de Santé
Pluridisciplinaire des Villages Vovéens
et votre sage femme vous proposent
un dispositif complet pour vous accompagner
dans l'arrêt du tabac

Maison de Santé Pluridisciplinaire des Villages Vovéens
12 rue de Châteaudun - 28150 VOVES / Les Villages Vovéens
tél. 02 37 99 27 27

ars Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire

Cœur de Beauce

Lieu de santé sans tabac

Consultations tabac
Substituts nicotiniques
Hypnose

Consultations avec votre médecin ou votre sage femme tabacologue

Prise de RDV & renseignements auprès du secrétariat de la MSP ou auprès des professionnels

Médecins :
Dr Alexandre BAUSSANT
Dr Bernard RIVOAL
Dr François TEN KET KIAN
Tél. 02 37 99 27 27

Sage femme :
Chrystèle FREDDO
Tél. 02 37 99 28 70
au cabinet 7 rue du voisin à Voves

Votre infirmière ou kinésithérapeute est également habilité à vous prescrire des substituts nicotiniques

Consultations & accompagnement psychologique

Psychologue :
Houria RAS
Tél. 06 03 67 71 24

Gestion du poids
Alimentation & Activité Physique

Consultations individuelles ateliers, séances découverte

Inscriptions & prise de rdv auprès du secrétariat de la Maison de Santé

au 02 37 99 27 27

ou du professionnel

Diététicien nutritionniste :
Marie-Amélie RIBAGER
Tél. 06 22 49 10 41

La peur de la prise de poids est un frein répandu à l'arrêt du tabac.
Bien préparé(e), vous saurez l'éviter

Des ateliers découverte sport santé seront programmés, sur inscription

Mieux manger et bouger pour améliorer sa santé, retrouver le souffle...

Gestion du stress
Cohérence cardiaque
Do-In, Sophrologie

Séances individuelles ou de groupe pour apprendre à gérer son stress

Inscriptions & prise de rdv auprès du secrétariat de la Maison de Santé

au 02 37 99 27 27

ou des professionnels

Praticienne de Shiatsu :
Agnès MAZZOLINI
Tél. 06 18 30 17 81

Sophrologue:
Véronique AUVRAY
Tél. 06 07 56 70 34

Passer le cap autrement avec la sophrologie, l'accupression, la respiration, cohérence cardiaque & autres techniques de relaxation

Toutes les activités proposées sont complémentaires, notamment d'un suivi médical avec votre médecin traitant