

RESSOURCES EN TABACOLOGIE

MAYENNE

CSAPA : Centre de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

SIH : 31 rue du Mans - 53000 LAVAL

02 43 26 88 60

csapa.laval@chlaval.fr

C.T EXPE PRE EN PAIL

15 avenue de Bretagne - 53140 PRE EN PAIL

cspa@ahs-sarthe.asso.fr

CAARUD

(Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues)

42 rue Noémie Hamard - 53000 LAVAL

02 43 49 24 43



Vous avez envie, ou on vous a conseillé d'arrêter la cigarette ?

Arrêtez de fumer avec de l'aide c'est plus facile !



39.89 tabac info service

Clinique du Pré
13 Avenue René Laënnec
72000 LE MANS

Une écoute personnalisée et adaptée à vos besoins

Pourquoi arrêter de fumer avant une intervention chirurgicale ?

1 SEMAINE D'ARRÊT =
19% DE COMPLICATIONS
ANESTHESIQUES EN MOINS

Diminution de la fluidité sanguine

Retard de cicatrisation

Risques infectieux

Augmentation du délai
de consolidation osseuse

Risque de pneumonie
post-opératoire

Baisse des défenses
naturelles

Téléchargez gratuitement l'appli Tabac info service, vous aurez un vrai coach à portée de main !

Dans cette application anti-tabac, vous trouvez de nombreuses informations pour bien choisir votre méthode d'arrêt (avec des substituts nicotiques, la cigarette électronique ou encore d'autres méthodes), pour vous aider à gérer votre poids ou sur d'autres inquiétudes que vous pouvez avoir lors de l'arrêt du tabac.

Vous pouvez personnaliser l'application selon vos habitudes, vos motivations, vos inquiétudes et vos objectifs. Ainsi les conseils donnés s'adaptent en fonction de ces informations et de votre situation au quotidien.

Vous suivez en direct l'évolution de votre consommation de cigarettes fumées ou non, les bénéfices pour votre santé et l'argent économisé.

Et en cas d'envie de fumer ou de rechute, vous trouvez un éventail d'outils pour vous aider à ne pas craquer ou bien à reprendre votre arrêt (des vidéos de soutiens, des astuces quotidiennes, des mini-jeux ou le soutien d'un tabacologue par téléphone).

Page Facebook tabac info service



Une communauté solidaire
d'ex-fumeurs et
de fumeurs souhaitant arrêter,
toujours prête
à vous soutenir dans les
moments difficiles.

Pour vous aider à arrêter :
<https://www.tabac-info-service.fr/>

tabac
info
service

bienvenue dans une vie
sans tabac



Du soutien,
des conseils et de la motivation