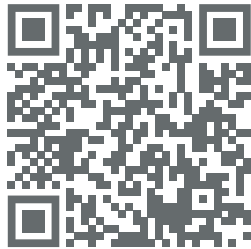


Je réserve ma séance

Je télécharge la plaquette 2025



Je teste ma dépendance

J'accède à la liste des consultations de tabacologie du département

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 Promotion Santé Loire
26 avenue de Verdun - 42000 Saint-Étienne

Avec le soutien financier de :

En partenariat avec :



LES LUNDIS DE LOIRÉADD' 2025



Envie d'arrêter ? Rejoignez-nous tous les lundis de 18h à 19h30



Réservez votre séance en ligne sur

www.loireadd.org

ARRÊTER DE FUMER : LES BÉNÉFICES

L'arrêt du tabac, s'il suscite quelques difficultés, réserve également de bonnes surprises. Il n'est jamais trop tard pour arrêter et ressentir des bénéfices immédiats et durables pour votre santé.

Capitaliser sur sa santé :

- Se libérer de la triple dépendance : physique, psychologique, comportementale
- 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

Économiser : simulation sur une base de **12€ le paquet** de 20 cigarettes

	CIGARETTES FUMÉES PAR JOUR	COÛT PAR MOIS	COÛT PAR AN
	5	93€	1095€
	10	186€	2190€
	1 PAQUET	372€	4380€

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

Janvier	6	Tabacologie
	13	Sophrologie
	20	Tabacologie
	27	Sophrologie

Février	3	Tabacologie
	10	Sophrologie
	17	Tabacologie

Mars	10	Tabacologie
	17	Sophrologie
	24	Tabacologie
	31	Nutrition

Avril	7	Tabacologie
	14	Sophrologie

Mai	5	Tabacologie
	12	Sophrologie
	19	Tabacologie
	26	Sophrologie

Juin	2	Tabacologie
	16	Nutrition
	23	Sophrologie
	30	Tabacologie

PLANNING DES SÉANCES

Les lundis de 18h00 à 19h30

ANNÉE 2025

Septembre	8	Tabacologie
	15	Sophrologie
	22	Tabacologie
	29	Sophrologie

Octobre	6	Tabacologie
	13	Sophrologie

Novembre	3	Tabacologie
	17	Tabacologie
	24	Nutrition

Décembre	1	Tabacologie
	8	Sophrologie
	15	Tabacologie

Réservez votre séance gratuitement en ligne sur

www.loireadd.org

Les séances se déroulent à Promotion Santé Loire
26 avenue de Verdun - 42000 Saint-Étienne