

Interlocuteurs de l'activité

Dr J. Graux, chef de service Psychiatrie D.

Brigitte Cadet, infirmière tabacologue.

Pierre Poupardin, infirmier.



Accès à l'activité

Ligne de bus n°4 - arrêt Bretonneau

Contact :

Secrétariat Psychiatrie D :

02 47 47 37 56

Secrétariat HJ La Chevalerie :

02 18 37 05 94

Groupe d'Accompagnement du Fumeur vers le Sevrage Tabagique

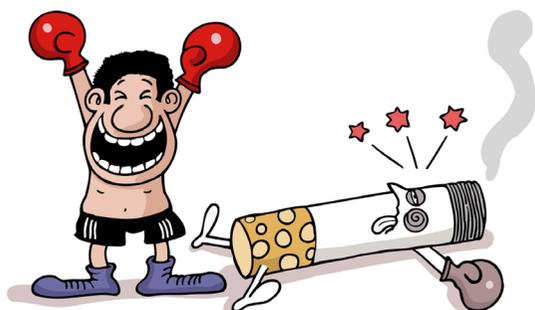


Pôle de Psychiatrie - Addictologie
Espace de jour la Chevalerie
Psychiatrie D
2 Bd Tonnellé 37000 Tours

Objectifs de l'activité

Cette activité propose une information sur le tabac sous forme de discussion entre les participants.

L'objectif est d'aider le groupe, en lui apportant des connaissances et des compétences nouvelles, dans le but de réduire ou d'arrêter la consommation de tabac.



Programme de l'activité

Séances d'une heure, une fois par semaine.

Nombre de séances : 6 + 1 séance à 1 mois.

Détail des séances :

► Séance de présentation de l'activité.

► 1^{ère} séance :

Le tabac, qu'est-ce que c'est?

- composition d'une cigarette.
- les courants de la fumée.
- toxicité de la fumée.

► 2^{ème} séance :

Comment devient-on dépendant au tabac ?

- les différentes formes de dépendance.
- les signes de manque : les connaître et les repérer.

► 3^{ème} séance :

Le tabac est-il dangereux pour la santé ?

- les maladies liées au tabac.

► 4^{ème} séance :

Quels bénéfices à arrêter de fumer ?

- atelier de réflexion sur les avantages et les inconvénients à fumer.

► 5^{ème} séance :

Comment faire face aux envies de fumer ?

- les substituts nicotiniques.
- la cigarette électronique.
- tabac et équilibre alimentaire.
- trucs et astuces.

► Séance à 1 mois pour faire le point.

