

Et si vous profitiez du Mois sans tabac pour prendre rendez-vous avec nos tabacologues ?

Le Centre Oscar Lambret est devenu un Lieu de Santé Sans Tabac le 31 mai 2022, et a ainsi reçu la certification niveau Argent suite à l'Audit Lieu de Santé Sans Tabac.

Aussi, les tabacologues du Centre organisent plusieurs permanences de sensibilisation tout au long du mois de Novembre dans le cadre du Mois sans Tabac, ainsi qu'un Clean Up Day le 9 novembre. 1 mois sans tabac, c'est beaucoup plus de chance d'arrêter de fumer pour de bon.

Vous souhaitez arrêter de fumer ? Les deux infirmières tabacologues du Centre, Séverine Prévot et Elodie Flahou, peuvent vous recevoir en consultation sur demande afin d'élaborer votre plan personnalisé d'arrêt du tabac.

Des permanences tout au long du mois

Venez à leur rencontre tout au long du mois de novembre lors des permanences qui se tiendront dans le Grand Hall :

**Lundi 06 : 14h-16h
Mercredi 08 : 10h-12h
Mardi 14 : 10h-12h
Jeudi 16 : 12h30-14h30
Mercredi 22 : 10h30-12h30
Mardi 28 : 13h-15h
Jeudi 30 : 10h-12h**

Vous pouvez également prendre RDV par téléphone via le secrétariat du CISSPO : 03 20 29 55 86



Elodie Flahou et Séverine Prévot, le 31 mai 2023 pour la Journée Mondiale Sans Tabac

Retour d'expérience de collaborateurs ayant arrêté de fumer

Depuis le 01/01/2023, 10 collaborateurs du Centre ont déjà fait appel aux infirmières tabacologues du Centre, dont 5 ont depuis arrêté le tabac et les substituts nicotiniques.

Découvrez le témoignage de Maximilien Waeterloos qui a arrêté de fumer grâce à sa prise en charge au Centre :

« C'est décidé j'arrête ! Après plus de 10 ans de tabac et plusieurs tentatives échouées, pour ma santé, mon entourage et mon porte-monnaie, j'ai décidé d'arrêter de fumer.

Ayant besoin de conseils et de soutien je me suis naturellement tourné vers les tabacologues du Centre.

Suite à un premier entretien sur mes habitudes et ma consommation de cigarettes, nous avons opté pour la solution des patchs, ainsi que des bonbons à la nicotine et sans sucre, avec un dosage à diminuer progressivement, en fonction de mes difficultés, et de ma motivation.

Grace à cela, après 4 mois de traitements et d'écoute, malgré des moments plus ou moins difficiles, je suis à ce jour sevré : plus de patch, plus de bonbons, et surtout plus de cigarettes, je suis libre !

Merci aux tabacologues du Centre, qui ont su me guider, m'écouter, et sur qui je sais, je peux toujours compter. »

Pour prendre rendez-vous, venez rencontrer les tabacologues lors des permanences

Participez au Clean Up Day du 9 novembre !

Le jeudi 9 novembre sur la pause déjeuner, enfilez des gants et prenez 30 minutes pour ramasser les mégots qui traînent aux alentours du Centre.

Vous pouvez vous inscrire, au choix, à l'atelier de ramassage de 13h à 13h30 ou de 13h30 à 14h.

[Je m'inscris](#)