

JE SUIS FUMEUR



J'envisage
d'arrêter...

Je souhaite réduire
ma consommation...
J'ai décidé d'arrêter...

**Profitez de votre
séjour pour vous
prendre en main !**



**INSTITUT DE DIABÉTOLOGIE
ET NUTRITION DU CENTRE**

Soins de suite et de réadaptation

35 rue du Verger
28300 Mainvilliers - France

idnc.lna-sante.com

lna-sante.com

CONTACTS

Pour toute demande d'admission et de renseignements, n'hésitez pas à nous joindre par téléphone ou par email.

Hospitalisation complète

L'accueil est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 et le samedi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h30.

Tél : +33 (0)2 36 25 36 00

Fax : +33 (0)2 36 25 36 15

Email : contact.idnc@lna-sante.com

Hospitalisation de jour

L'accueil de l'hôpital de jour est ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 12h00 et de 13h00 à 15h30.

Tél : +33 (0)2 36 25 34 00

Fax : +33 (0)2 36 25 34 01

STOP Tabac

Et si on en parlait ?



Institut de
Diabétologie et
Nutrition du Centre

Mainvilliers

Diabète
Obésité
Surpoids

Soins de suite
et de
réadaptation



SANTÉ
Soigner et prendre soin

lna-sante.com

DES SPÉCIALISTES À VOTRE ÉCOUTE



Si vous le souhaitez, pendant votre hospitalisation complète, vous pouvez être accompagné pour diminuer ou arrêter votre consommation de tabac.

Nos infirmières tabacologues et nos psychologues sont à votre écoute pour vous accompagner dans votre démarche.

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

Un professionnel de santé spécialisé en tabacologie vient à votre rencontre dès votre première semaine de séjour afin d'échanger avec vous sur vos besoins et vos motivations.



Une consultation individuelle est ensuite fixée avec un de nos experts et **des ateliers thérapeutiques dédiés au tabac** sont directement intégrés à votre programme personnalisé.

DES ATELIERS COLLECTIFS

En plus des consultations individuelles, vous pouvez également assister à des ateliers collectifs encadrés par nos équipes.

► La dépendance physique du tabac

Découvrez quels sont les différents types de dépendance liés à la consommation tabagique et profitez de ce temps d'échanges pour faire le point sur votre consommation.

► Les traitements substitutifs du tabac

Nos tabacologues vous renseignent sur les substitutifs nicotiniques qui existent. Les traitements sont différents en fonction de vos besoins. Cet atelier vous permettra d'en savoir plus et de découvrir les traitements substitutifs du tabac.

► Les conséquences physiques du tabac

La consommation tabagique peut entraîner de nombreuses complications. Certaines sont connues, d'autres moins, mais il est nécessaire de les aborder afin de mieux les appréhender.

► Le maintien du sevrage

L'arrêt du tabac est parfois difficile à mener dans le temps. Il est important d'être accompagné et d'anticiper les étapes afin de ne pas perdre la motivation.

VOTRE SUIVI APRÈS VOTRE SÉJOUR



Si besoin, à la fin de votre séjour à l'Institut de Diabétologie et Nutrition du Centre (IDNC), nous pourrons vous communiquer les experts avec qui poursuivre votre accompagnement.



À votre retour au domicile, vous pouvez être contacté quelques mois plus tard afin de faire le point sur votre consommation et vous réorienter si besoin.

Vous pouvez également retrouver toutes les informations nécessaires sur :



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89*