

Le suivi en individuel

Consultations médicales de Tabacologie

Au Centre Hospitalier Louis Pasteur au Coudray

- ◆ Dr Claire PETAT le lundi après-midi
- ◆ Dr Catherine ROUE le lundi matin et le mardi après-midi

☎ 02.37.30.31.05

En ville

- ◆ Dr Jean-Yves BACHELIER

3bis place des arcades à Lucé

☎ 02.37.35.86.10

- ◆ Dr Lucie CALU

90 rue du souvenir Français à Chartres

☎ 02.37.88.47.22

- ◆ Dr Catherine LEPINE

3 place Vauvillier à Saint Piat

☎ 02.37.22.42.93

Consultations diététique

- ◆ Mme Alexia NOVAKOVIC,

13 rue du Dr Baudoin à Chartres

☎ 06 24 55 49 42

Suivi psychologique

- ◆ Mme Christelle RYBAK

Consultations le lundi matin et le vendredi après-midi
au CH Louis Pasteur au Coudray.

☎ 02.37.30.31.05

Grossesse sans tabac

**Vous projetez une grossesse,
vous êtes enceinte
ou avez récemment accouché**

Consultations médicales de tabacologie

- ◆ Dr Catherine ROUE le vendredi après-midi à
la maternité du CH Louis Pasteur au Coudray

☎ 02.37.30.37.66

- ◆ Mme Chrystèle FREDDO, sage-femme
7 rue du Voisin à Voves

☎ 02.37.99.28.70

Suivi psychologique

- ◆ Mme Sophie DARCHE le jeudi après-midi à
la maternité du CH Louis Pasteur au Coudray

☎ 02.37.30.37.66

Suivi diététique

- ◆ Mme Alexia NOVAKOVIC

13 rue du Dr Baudoin à Chartres

☎ 06 24 55 49 42

Aide à l'arrêt du tabac



**un dispositif complet pour
accompagner votre arrêt**



2018

Aide à l'arrêt du tabac: Un dispositif de groupe

Gestion du stress par la relaxation

Vous souhaitez gérer les tensions induites par le sevrage tabagique ?

La relaxation: un outil pour lutter contre le stress induit par le sevrage.



Groupe animé par Madame Sophie DARCHE, psychologue, deux lundis par mois à 17h 30.

Lieu : salle de réhabilitation, 4e étage, CH Louis Pasteur au COUDRAY

JANVIER	8 janvier	22 janvier
FÉVRIER	5 février	19 février
MARS	5 mars	19 mars
AVRIL	9 avril	23 avril
MAI	14 mai	28 mai
JUIN	11 juin	25 juin
JUILLET	9 juillet	23 juillet
SEPTEMBRE	10 septembre	24 septembre
OCTOBRE	8 octobre	22 octobre
NOVEMBRE	5 novembre	19 novembre
DÉCEMBRE	3 décembre	17 décembre

Tabac, cuisine & diététique

Vous souhaitez éviter la prise de poids ?

Notre diététicienne vous informe sur l'équilibre alimentaire et la maîtrise du poids à l'arrêt du tabac.



Groupe animé par Mme Alexia NOVAKOVIC, un jeudi par mois à 17h.

Lieu : RESEAU ADDICTIONS 28, 58 rue de Reverdy à Chartres.

JANVIER	25 janvier
FEVRIER	22 février
MARS	22 mars
AVRIL	19 avril
MAI	17 mai
JUIN	14 juin
JUILLET	12 juillet
SEPTEMBRE	20 septembre
OCTOBRE	18 octobre
NOVEMBRE	15 novembre
DECEMBRE	13 décembre

Pour tout renseignements complémentaires sur l'arrêt du tabac,

07.71.11.22.56

Pour assister à ces séances, inscrivez vous :

**☎ 02.37.30.31.05 ou 07.71.11.22 56
(secrétariat)**

Par internet :

**www.reseau-addictions28.fr rubrique
« Aide à l'arrêt du tabac »**