

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 Catherine LEPINE

3 place Vauvillier à Saint Piat

☎ 02.37.22.42.93

Consultations de 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 diététique en individuel

- ◆ Mme Alexia NOVAKOVIC
13 rue du Dr Baudoin à Chartres
☎ 06 24 55 49 42

Suivi psychologique

- ◆ Mme Sophie DARCHE le jeudi après-midi à la maternité du CH Louis Pasteur au Coudray
☎ 02.37.30.37.66

Groupe de gestion du stress par la relaxation

- ◆ Mme Sophie DARCHE - Accueil de la maternité
Rez-de Chaussée du CH Louis Pasteur au Coudray - de
16h30 à 17h30 ☎ 02.37.30.31.05

JANVIER	9 janvier
FÉVRIER	6 février
MARS	12 mars
AVRIL	9 avril
MAI	7 mai
JUIN	4 juin
JUILLET	9 juillet
SEPTEMBRE	10 septembre
OCTOBRE	8 octobre
NOVEMBRE	12 novembre
DÉCEMBRE	10 décembre

Respirer sans Tabac 28



Un dispositif complet pour
accompagner votre arrêt



2020

RESPIRER SANS TABAC Un dispositif de groupe

AIDE A L'ARRET DU TABAC

Pour assister à ces séances, inscrivez vous :

☎ 02.37.30.31.05 (secrétariat)

Pour tout renseignements complémentaires sur l'arrêt du tabac,
02 37 30 32 66

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

JANVIER	6 janvier	20 janvier
FÉVRIER	3 février	17 février
MARS	9 mars	23 mars
AVRIL	6 avril	20 avril
MAI	4 mai	18 mai
JUIN	8 juin	22 juin
JUILLET	6 juillet	20 juillet
SEPTEMBRE	7 septembre	21 septembre
OCTOBRE	5 octobre	19 octobre
NOVEMBRE	9 novembre	23 novembre
DÉCEMBRE	7 décembre	21 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 : IREPS - FRAPS CENTRE VAL DE LOIRE - ANTENNE 28, Hôtel Dieu - 34 rue du Dr Maunoury à Chartres. (suivre le fléchage CESEL)

JANVIER	16 janvier
FEVRIER	13 février
MARS	12 mars
AVRIL	9 avril
MAI	7 mai
JUIN	4 juin
JUILLET	9 juillet
SEPTEMBRE	17 septembre
OCTOBRE	15 octobre
NOVEMBRE	12 novembre
DECEMBRE	10 décembre