IPAL vous aide à arrêter de fumer

Vous souhaitez arrêter de fumer, ou diminuer votre consommation de tabac et vous aimeriez être accompagné.

Marie RASSICOT, infirmière IPAL, diplômée en tabacologie et aide au sevrage tabagique vous propose des entretiens individuels, en téléconsultation.

Contenu : Analyse de la demande, situation de santé, antécédents d'arrêt, tests (motivation, dépendance à la nicotine), présentation détaillée des substituts nicotiniques et de leur action, prescription et orientation, suivi et réévaluation de traitement, si besoin

Dates : selon le calendrier

Prenez rendez-vous

Scannez le QR CODE

Les bienfaits de l'arrêt du tabac jour après jour

20 minutes — Le rythme cardiaque et la circulation sanguine s'améliorent

8 heures — Le taux de monoxyde de carbone dans le sang diminue et la quantité d'oxygène dans le sang est à nouveau normale

2 jours — Plus de nicotine dans le corps, on redécouvre le goût des bonnes choses et des bonnes odeurs

3 mois — la circulation sanguine est bien meilleure qu'avant et la pratique d'une activité physique n'est plus un problème

5 ans — Le risque d'AVC a sensiblement baissé

15 ans — Le risque d'être atteint d'un cancer est le même que celui d'un non-fumeur

ipal Prévention & Santé au Travail