

**Sans Tabac effet immédiat !**

## Bénéfice de l'arrêt

### Après 20 minutes

La tension, le pouls, la température des mains et des pieds reviennent à la normale.

### Après 8 heures

Moitié moins de nicotine et d'intoxication au monoxyde de carbone dans le sang. L'oxygénation des cellules redevient normale.

### Après 24 heures

Élimination totale du monoxyde de carbone dans l'organisme. Les poumons commencent à rejeter les résidus de fumée.

### Après 48 heures

Élimination de la nicotine dans le sang. L'odorat et le goût s'améliorent.

### Après 72 heures

Les bronches se relâchent. La capacité pulmonaire s'accroît. L'énergie augmente.

### Après 2 semaines à 3 mois

La circulation sanguine s'améliore. La marche devient plus facile.

### Et après c'est que du positif et du bonheur !

Diminution de la toux, la congestion nasale, la fatigue et l'essoufflement.

Les poumons se régénèrent et arrivent mieux à expulser les crachats (mucus).

La voix devient plus claire.

Le corps reprend de l'énergie.

Dans les premières années le risque de maladies cardiovasculaires, de cancer sont réduits de moitié.



270 avenue Marc Jacquet – 77000 MELUN

Tel : 01 81 74 17 17



**Unité Transversale  
d'Éducation thérapeutique du Patient  
(UTEP)**

Niveau -I

Sortir sur le parking ambulances  
en face de l'établissement « Don du sang »

**Programme d'accompagnement  
à l'arrêt du tabac et du vapotage**

Téléphone infirmière tabacologue chargée de prévention

(diplôme universitaire tabac) :

**01 81 74 26 68**

Message :

**utep@ghsif.fr**

Téléphone secrétariat : 01 81 74 13 32

FAX / Télécopie : 01 81 74 18 35

Message : utep@ghsif.gr



**C'est décidé,  
j'arrête de fumer !**



**PROGRAMME  
À L'ARRÊT DU TABAC  
PROGRAMME À L'ARRÊT  
DU VAPOTAGE**



# VOUS AVEZ ENVIE D'ARRÊTER DE FUMER

L'Unité Transversale d'Education thérapeutique du Patient du GHSIF vous propose un accompagnement personnalisé à l'arrêt du tabac.



Nous vous offrons une prise en charge complète, accompagnée de professionnels : médecin et infirmière tabacologue, diététicienne, sophrologues, éducateurs sportifs, hypnothérapeute médicale.

- Entretiens individuels et réguliers
- Séances individuelles
- Séances de groupe
- Suivi prolongé selon vos besoins

Arrêtons ensemble  
Favorisons la motivation  
Partageons nos expériences  
C'est se sentir moins seul face à son tabagisme

**CONTACTEZ NOUS !**

(Coordonnées au dos de la plaquette)

## DÉROULEMENT DU PROGRAMME

### Entrée dans le programme

1. Je prends rendez vous avec le médecin et l'infirmière tabacologue au 01 81 74 26 68

2. Un parcours d'accompagnement au sevrage tabac vous sera proposé.

*Nous voici partis ensemble  
dans ce nouveau challenge !*

### Consultation de suivi infirmier

Ces consultations vous permettent un suivi régulier adapté à votre quotidien par téléphone, en visio-conférence, ou en présentiel. Des échanges sur la démarche de l'arrêt.



### Consultations complémentaires

- **Atelier** : la démarche de l'arrêt
- **Sophrologie** : gérer son stress et ses émotions pendant le sevrage tabac
- **Diététique** : équilibre alimentaire dans le sevrage tabac
- **Activité physique** : bouger à son rythme
- **Hypnose médicale**
- **Groupe d'échanges** : on fait le point ensemble

