



PROGRAMME "MOI(S) SANS TABAC"



L'Assurance Maladie et l'État lancent un grand défi national pour accompagner les fumeurs qui le souhaitent à l'arrêt du tabac.



PROGRAMME "MOI(S) SANS TABAC"



L'Assurance Maladie et l'État lancent un grand défi national pour accompagner les fumeurs qui le souhaitent à l'arrêt du tabac.



PROGRAMME "MOI(S) SANS TABAC"



L'Assurance Maladie et l'État lancent un grand défi national pour accompagner les fumeurs qui le souhaitent à l'arrêt du tabac.

Le principe :



Inscrivez-vous et bénéficiez durant le mois de **Novembre** d'une aide dans votre démarche :

- Une **consultation tabacologue** (conseils adaptés et professionnels, outils motivationnels, stratégie personnalisée...)
- Des substituts nicotiques **gratuits** pendant 1 mois

L'objectif :

Vous aider à enclencher la démarche sur les **28 premiers jours**, les plus durs, puis nous vous orienterons vers **des relais adaptés** pour la maintenir (coaching en ligne personnalisé par mail, ligne direct avec des spécialistes, conseils, questions/réponses, témoignages, fiches pratiques...).

Pour vous inscrire :

- **Chambéry centre-ville :**
Centre d'Examens de Santé
04 80 14 90 90 - 410 Faubourg Montmélian 73 000 Chambéry
Du lundi au vendredi 8h 12h15 - 13h15 16h30
- **Les Hauts de Chambéry :**
Espace Ressources Santé
04 79 71 69 19 - 57 place du Forum 73 000 les Hauts de Chambéry
Lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h 12h - 14h 17h.
- **St-Genix-sur-Guiers :**
Maison de Santé Pluridisciplinaire
04 76 35 81 10 - 77 Rue du Collège 73 240 St-Genix-sur-Guiers
Infirmière Asalée - 04 76 35 81 16
- **Pour les autres secteurs :** contactez l'infirmière Asalée référente tabac au 07 82 90 96 49 qui vous redirigera.

Le principe :



Inscrivez-vous et bénéficiez durant le mois de **Novembre** d'une aide dans votre démarche :

- Une **consultation tabacologue** (conseils adaptés et professionnels, outils motivationnels, stratégie personnalisée...)
- Des substituts nicotiques **gratuits** pendant 1 mois

L'objectif :

Vous aider à enclencher la démarche sur les **28 premiers jours**, les plus durs, puis nous vous orienterons vers **des relais adaptés** pour la maintenir (coaching en ligne personnalisé par mail, ligne direct avec des spécialistes, conseils, questions/réponses, témoignages, fiches pratiques...).

Pour vous inscrire :

- **Chambéry centre-ville :**
Centre d'Examens de Santé
04 80 14 90 90 - 410 Faubourg Montmélian 73 000 Chambéry
Du lundi au vendredi 8h 12h15 - 13h15 16h30
- **Les Hauts de Chambéry :**
Espace Ressources Santé
04 79 71 69 19 - 57 place du Forum 73 000 les Hauts de Chambéry
Lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h 12h - 14h 17h.
- **St-Genix-sur-Guiers :**
Maison de Santé Pluridisciplinaire
04 76 35 81 10 - 77 Rue du Collège 73 240 St-Genix-sur-Guiers
Infirmière Asalée - 04 76 35 81 16
- **Pour les autres secteurs :** contactez l'infirmière Asalée référente tabac au 07 82 90 96 49 qui vous redirigera.

Le principe :



Inscrivez-vous et bénéficiez durant le mois de **Novembre** d'une aide dans votre démarche :

- Une **consultation tabacologue** (conseils adaptés et professionnels, outils motivationnels, stratégie personnalisée...)
- Des substituts nicotiques **gratuits** pendant 1 mois

L'objectif :

Vous aider à enclencher la démarche sur les **28 premiers jours**, les plus durs, puis nous vous orienterons vers **des relais adaptés** pour la maintenir (coaching en ligne personnalisé par mail, ligne direct avec des spécialistes, conseils, questions/réponses, témoignages, fiches pratiques...).

Pour vous inscrire :

- **Chambéry centre-ville :**
Centre d'Examens de Santé
04 80 14 90 90 - 410 Faubourg Montmélian 73 000 Chambéry
Du lundi au vendredi 8h 12h15 - 13h15 16h30
- **Les Hauts de Chambéry :**
Espace Ressources Santé
04 79 71 69 19 - 57 place du Forum 73 000 les Hauts de Chambéry
Lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h 12h - 14h 17h.
- **St-Genix-sur-Guiers :**
Maison de Santé Pluridisciplinaire
04 76 35 81 10 - 77 Rue du Collège 73 240 St-Genix-sur-Guiers
Infirmière Asalée - 04 76 35 81 16
- **Pour les autres secteurs :** contactez l'infirmière Asalée référente tabac au 07 82 90 96 49 qui vous redirigera.