

P.E.P.S.



Le Tabac et moi quelles perspectives

PUBLIC CIBLE

- Toute personne majeure souhaitant :
 - réduire ou arrêter le tabac,
 - maintenir l'arrêt du tabac.
- Les femmes enceintes dans le cadre de leur suivi obstétrique souhaitant diminuer ou arrêter le tabac.

LIEUX DE MISE EN ŒUVRE

Centre Hospitalier AUBAN -MOËT
d'Epernay

Service PEPS

Plateforme d'éducation et de
Prévention pour la Santé

MODALITES PRATIQUES

RDV individuel ou en présentiel
Du lundi au vendredi
De 8h00 à 17h15

Durée et fréquence variables en
fonction des ateliers optionnels
choisis par le consultant.

MODALITES D'INCLUSION

- Démarche personnelle,
- Adressage par un professionnel de santé ou une structure médico-sociale.

MODALITES PRATIQUES

Des ateliers socles

- Ma relation avec le tabac : évaluer mes connaissances, ma motivation, ma dépendance.
- Mise en œuvre d'un changement : repérer les craintes, évaluer les bénéfices et les difficultés rencontrées, les aides au changement.

Des ateliers optionnels

- Le tabac, ma béquille émotionnelle : les représentations, les situations à risques.
- Manger équilibré : pourquoi et comment ?
- Activité physique : bouger pour rester en forme.
- Relaxation : apprendre à se détendre.

INTERVENANTS

- Médecin tabacologue
- Infirmières dont une formée à la relaxation,
- Diététicienne,
- Psychologue,
- Educateur médico-sportif.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

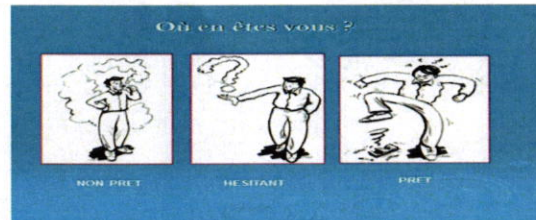
Flyer "le Tabac et moi, quelles
perspectives ?"

CONTACT

Coordonnateur du Programme : Docteur Sarah DENNE
Prise de RDV au 03 26 58 73 04 (secrétariat PEPS) ou par mail peps@ch-epernay.fr.
137 rue de l'Hôpital Auban-Moët - BP 137 - 51205 Epernay Cédex

LES ATELIERS SOCLES

MA RELATION AVEC LE TABAC



- Faire le point sur mon tabagisme
- Mes habitudes, mes connaissances, ma motivation
- La dépendance physique, psychique et comportementale.

MISE EN ŒUVRE D'UN CHANGEMENT



- Mes craintes au changement
- Les différentes aides pour atteindre mon objectif
- Mes bénéfiques ressentis et mes difficultés.

JE CHOISIS MES ATELIERS OPTIONNELS

LE TABAC MA BEQUILLE EMOTIONNELLE

- Que représente le tabac pour moi?
- Comment faire face aux situations à risque ?



MANGER EQUILIBRE : POURQUOI ET COMMENT ?

- Une alimentation diversifiée en fonction de mon âge, de mon état de santé et de mon activité physique.



L'ACTIVITE PHYSIQUE : BOUGER POUR RESTER EN FORME



- Mettre mon corps en mouvement.

RELAXATION



- Apprendre à me détendre, à me relaxer, à positiver
- Utiliser des pensées positives pour diminuer mon stress
- Ancrer des images valorisantes.



UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR :

- ⇒ Acquérir ou compléter mes connaissances sur le tabac
- ⇒ Mieux comprendre les enjeux en lien avec ma consommation.
- ⇒ Identifier mes ressources et mes freins.
- ⇒ Améliorer ma confiance en moi pour mieux gérer mes émotions.
- ⇒ Elaborer des stratégies face aux situations à risque.
- ⇒ Favoriser le changement dans mon quotidien pour améliorer ma santé, ma qualité de vie et celle de mes proches.



Le tabac et moi quelles perspectives ?



Plateforme d'Education et de Prévention pour la Santé (PEPS)

Tél : 03.26.58.73.04

Mail : peps@ch-epernay.fr