

ALTKIRCH
2021

MOIS
SANS
TABAC

En novembre,
On arrête ensemble.



1 mois sans tabac
multiplie par 5 les chances d'arrêter **définitivement** de fumer !

Bienvenue à la 6^{ème} édition du grand défi « Moi(s) sans tabac » !

Cette campagne est un défi collectif qui propose à tous les fumeurs d'arrêter le tabac pendant un mois et de bénéficier d'un accompagnement pour y arriver.

La Ligue contre le cancer du Haut-Rhin et ses partenaires vous proposent un programme d'accompagnement à l'arrêt du tabac **gratuit et personnalisé à travers des entretiens individuels au sevrage tabagique.**

**PRÊT À RELEVER
LE DÉFI ?**

Dès maintenant, prenez votre
RDV individuel dans la structure
partenaire de votre choix

- Ligue contre le cancer du Haut-Rhin (Espace Ligue de Mulhouse)
 - CSAPA, Le Cap
 - GHRMSA, Centre Hospitalier St Morand
 - Réseau Santé Sud-Alsace
- coordonnées au verso**



HAUT-RHIN



Ligue contre le cancer du Haut-Rhin - Espace Ligue

Adresse : 53, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE

Catherine HOERTH | Tél : 07 85 71 60 72 | Mail : catherine.hoerth@ligue-cancer.net

Entretien de motivation à l'arrêt du tabac

La Ligue contre le cancer du Haut-Rhin propose gratuitement, à tous ceux qui souhaitent arrêter de fumer, des entretiens de motivation à l'arrêt du tabac permettant d'échanger librement et d'évaluer, à travers différents outils, le degré de motivation pour y arriver. Ils sont réalisés par les chargés de prévention formés au sevrage tabagique. Possibilité d'effectuer les entretiens par téléphone.

Pôle Interhospitalier d'Addictologie Clinique (du GHT de Haute-Alsace)

GHRMSA - Hôpital Saint-Morand

Prendre RDV : 03 89 64 70 92

Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie

Le Pôle Interhospitalier d'Addictologie Clinique du GHT de Haute-Alsace propose un accompagnement adapté et des soins spécifiques à toute personne souffrant d'une problématique addictive.

Les unités composant le pôle sont coordonnées auprès d'un projet médical commun assurant une prise en soins individualisée « toutes addictions » sur les sites de Pfastatt, Mulhouse et Altkirch, par une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmières, psychologues, diététiciennes, kinésithérapeutes, psychomotricienne, assistantes sociales, ...)

CSAPA - LE CAP ALTKIRCH

Prendre RDV : 03 89 40 67 01 / altkirch@le-cap.org

Adresse : Av.du 8^e régiments de Hussards - Quartier Plessier Bat 1 -1er étage - 68130 ALTKIRCH

Consultation d'addictologie et d'aide au sevrage tabagique

L'association Le Cap vous propose un accompagnement médical, psychologique et social gratuit. Après un premier entretien d'évaluation par une infirmière, vous aurez un suivi personnalisé : médical et/ou psychologique (Thérapie Comportementale Cognitive, ...) et/ou social.

Les entretiens sont possibles sur les sites Mulhouse, Altkirch, Saint-Louis et Thann.

Réseau Santé Sud-Alsace

Prendre RDV : 03 89 62 19 62

Adresse : 23 rue du 3^eme Zouave, 3^eme étage - 68134 ALTKIRCH

Accompagnement et conseils diététiques

Le Réseau Santé Sud-Alsace vous propose un accompagnement et des conseils diététiques, Si vous êtes : Diabétique et/ou en situation d'obésité et/ou si vous remplissez au moins 4 facteurs de risque parmi les suivants : âge (+ 50ans pour les hommes, + 60 ans pour les femmes), hypertension artérielle, sédentarité, hypercholestérolémie, surpoids, stress, hérédité familiale.

Les accompagnements sont possibles sur les sites de Mulhouse, Altkirch, Saint-Louis et Thann.

+ D'INFOS : www.liguecancer-cd68.fr



@LigueCancer68