

MULHOUSE
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
- GHRMSA, Hasenrain
- Centre Hospitalier de Pfastatt
- CSAPA - LE CAP
- Réseau Santé Sud-Alsace

coordonnées au verso



HAUT-RHIN



Ville d'Altkirch
Capitale du Sundgau



GHR
Haut-Rhin Sud-Alsace



CENTRE HOSPITALIER
PFASTATT



Centre Hospitalier
Rouffach



RÉSEAU
SANTÉ SUD
ALSACE



LES AILES DE L'ESPOIR



aléos
Société de logement



Gem
Navette



ASAME



le cap



le Marché
de Mulhouse



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 GRATUIT

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.

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

GHRMSA

Hôpital Emile Muller - Hasenrain

Prendre RDV : 03 89 64 70 92

**Consultations Hospitalières d'Addictologie,
Consultations « Jeunes Consommateurs »,
Equipe « Périnatalité et Addictions »,
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, ...)

Centre Hospitalier de Pfastatt

Prendre RDV : 03 89 52 80 31
ou 03 89 52 82 54

**Hospitalisation de jour
et à temps complet**

**Consultations Hospitalières
d'Addictologie**

CSAPA - LE CAP MULHOUSE

Prendre RDV : 03 89 33 17 99 / mulhouse@le-cap.org

Adresse : 4, rue Schlumberger - 68200 MULHOUSE

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 : 18, rue François Spoerry - 68100 MULHOUSE

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

* les kits « On arrête ensemble » sont disponibles chez les partenaires de l'action dans la limite des stocks disponibles