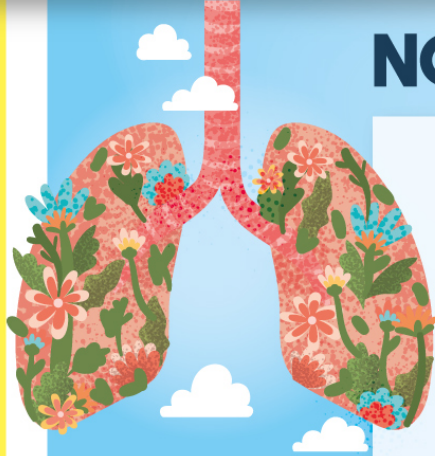




Vendredi 5 novembre 2021

## NOVEMBRE #MOI(S)SANS TABAC



Coordonné par Santé publique France et le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, en partenariat avec l'Assurance Maladie, **#Moi(s)SansTabac** est une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac.

Chaque année, **elle incite les fumeurs à arrêter tous ensemble au mois de novembre, car, après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a cinq fois plus de chances d'arrêter définitivement.**

Au GHH, pour accompagner les fumeurs qui souhaitent arrêter le tabac, l'opération **#MoisSansTabac** mobilise les acteurs de santé et de prévention de l'établissement.

Voici leurs actions durant ce mois de novembre.



**Parce qu'1 mois sans fumer, c'est 5 fois + de chances d'arrêter**



### STANDS D'INFORMATIONS #MOI(S)SANS TABAC

L'équipe de la Consultation d'aide à l'arrêt du tabac tiendra 2 stands d'information, en journée, dans le hall de l'hôpital Jacques Monod ce mois-ci :

- le mardi 16 novembre,
- le mercredi 24 novembre en partenariat avec des représentants de la Ligue contre le cancer.

Vous souhaitez arrêter de fumer ou réduire votre consommation ... **Venez les rencontrer !** Ils se rendent disponibles pour répondre à vos questions et vous orienter.

### L'EQUIPE DE LIAISON ET SOINS EN ADDICTOLOGIE ( ELSA )

Ce mois-ci, **#Moi(s)SansTabac**, l'ELSA propose des séances de relaxation pour les femmes enceintes fumeuses, suivies à la Maternité.

Pour rappel, l'Equipe de Liaison et Soins en Addictologie - **poste 34 364** - est disponible pour rencontrer en consultation dans les services les patients consommateurs de substances psychoactives (évaluation puis éventuelle orientation) et conseiller les équipes.

Concernant la prise en charge du tabagisme, l'ELSA peut conseiller pour la prescription de substituts nicotiniques, patchs et forme orale actuellement disponibles au GHH.

### CONNAISSEZ-VOUS LA CONSULTATION D'AIDE À L'ARRÊT DU TABAC ?

Le tabac est responsable ou favorise toutes sortes de troubles qui vont de l'infarctus du myocarde, aux cancers en passant par les troubles cognitifs et de l'attention.

Que l'on soit directement exposé à la fumée de tabac ou aux nombreux composés toxiques qu'elle transporte, les risques de présenter des troubles chroniques liés au tabac sont bien réels.

C'est pourquoi, il est important de prendre conscience et de faire prendre conscience à vos patients que la consommation de tabac impacte non seulement la santé mais également celle des proches.



L'équipe de la consultation d'aide à l'arrêt du tabac propose un accompagnement personnalisé sur rendez-vous au **02.32.73.44.50** (poste 34 450).

À l'hôpital J. Monod - Zone de consultations Nord

À l'hôpital Flaubert - Pavillon FRANCE

### AVEZ VOUS ESSAYÉ L'HYPNOTHÉRAPIE ?

Ce mois de novembre, **#Moi(s)SansTabac**, Elodie Banville, hypnothérapeute, en association avec l'équipe d'aide à l'arrêt du tabac et le plateau technique de rééducation du GHH, vous propose de vous recevoir en consultation **pour vous aider à réduire ou arrêter votre tabagisme !**

Vous êtes agent du GHH et vous êtes intéressé ? Ou vos patients ou des proches sont intéressés ?

Contactez-la par téléphone au **poste 34 838** ou au **02.32.73.48.38** ou par mail à l'adresse [elodie.banville@ch-havre.fr](mailto:elodie.banville@ch-havre.fr).

Vous serez recontacté afin de vous préciser les modalités de cette consultation.



### RAPPEL VAPOTAGE

Certaines personnes ont pu faire le choix de la cigarette électronique dans une perspective de réduire, voire d'arrêter complètement la cigarette. « (...) On pense aujourd'hui que la vapoteuse peut aider à diminuer le tabagisme et à arrêter de fumer (...) L'objectif reste l'arrêt complet du tabac. » (Source : Tabac info Service)

#### CEPENDANT, CERTAINES RÈGLES SONT À RESPECTER AU GHH

L'usage de la cigarette électronique est formellement interdit dans les unités de soins, ainsi que dans les bureaux collectifs et espaces de travail collectifs de l'hôpital.