

[Accueil / Santé](#)

Gourdon. Le Mois sans tabac avec l'hôpital Jean-Coulon



Isabelle Martel et Anaïs Picquette. Photo DDM Patrick Leleu



Santé, Gourdon

Publié le 25/10/2022 à 05:12

[Écouter cet article](#)

Powered by **ETX Studio**

00:00/02:21

La cité scolaire Léo-Ferré a anticipé le mois sans tabac, vendredi 14 octobre avec l'intervention d'Isabelle Martel, infirmière tabacologue de l'hôpital Jean Coulon, et Anaïs Picquette, infirmière scolaire à Léo-Ferré.

En effet, le 1er novembre, la 7e édition du Mois sans tabac revient avec un nouveau slogan : "Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé, vous ne serez pas seul pour arrêter."

L'objectif, précise Isabelle Martel, est d'inciter et d'accompagner les fumeurs à participer au challenge qui se relève collectivement, les invitant à s'engager ensemble dans une démarche d'arrêt du tabac pendant un mois.

Pour cela, des rendez-vous animés par l'infirmière tabacologue ont déjà été programmés en octobre au chalet situé devant le centre hospitalier. Le prochain rendez-vous aura lieu au 1er étage de l'Oustal, avenue Cavaignac, ce jeudi 27 octobre de 18 heures à 19 heures, pour un groupe de sensibilisation et de préparation au changement. Puis le mercredi 2 novembre, sur inscription, des groupes de suivi et d'accompagnement des fumeurs engagés dans la démarche seront mis en place : un groupe de 9 heures à 10 h 30 et un autre de 15 h 30 à 17 heures. On pourra aussi voir l'infirmière en individuel entre 11 heures et 13 heures et entre 13 h 30 et 15 h 30.

Des consultations individuelles sont aussi prévues tous les lundis de novembre de 9 heures à 17 heures ainsi que jeudi 3 et vendredi 4, de 9 h 30 à 11 h 30, mardi 8 de 9 heures à 11 heures, mercredi 9 et jeudi 10 de 9 h 30 à 11 h 30, mardi 15 de 14 heures à 16 heures, jeudi 17 de 9 h 30 à 11 h 30 et mardi 22 de 9 à 11 heures.

Vous bénéficierez d'une délivrance gratuite de substituts nicotiques pour une durée de sept jours. Inscriptions : 05 65 27 65 57 ou tabacologie@ch-gourdon.fr

Toujours dans le cadre du Mois sans tabac, des ateliers d'accompagnement gratuits sont proposés à l'Oustal avec une sensibilisation alimentaire pour éviter la prise de poids, animés par Victoria Labruyère, diététicienne, jeudi 3 de 17 h 30 à 18 h 30, le mardi 8 de 12 h 15 à 13 h 15 et le mardi 15 de 17 h 30 à 18 h 30. Inscriptions au 05 65 27 66 35. Enfin, Form'Attitude, espace sport et santé à la Croix de pierre, offre un cours gratuit de renforcement musculaire lundi 7 novembre de 17 h 45 à 18 h 45. Inscription au 05 65 41 43 84 ou 06 70 99 65 10.



Correspondant

[Voir les commentaires](#)

Réagir

