

# RESSOURCES EN TABACOLOGIE

MAINE ET LOIRE

**CSAPA : Centre de soins, d'Accompagnement et de Prévention  
en Addictologie**

ANGERS : 1 rue de la Boétie

02 41 47 47 00

**CAARUD  
(Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la  
Réduction des risques pour Usagers de Drogues)**

ANGERS : 23 rue Marceau

02 41 93 63 17



“

  
**CLINIQUE du PRÉ**  
Une seule exigence, l'excellence

”

Vous avez envie, ou on vous a conseillé  
d'arrêter la cigarette ?

Arrêtez de fumer avec de l'aide  
c'est plus facile !



**39.89 tabac info service**

Clinique du Pré  
13 Avenue René Laënnec  
72000 LE MANS

Une écoute personnalisée et  
adaptée à vos besoins

# Pourquoi arrêter de fumer avant une intervention chirurgicale ?

1 SEMAINE D'ARRÊT =  
19% DE COMPLICATIONS  
ANESTHESIQUES EN MOINS

Diminution de la fluidité sanguine

Retard de cicatrisation

Risques infectieux

Augmentation du délai  
de consolidation osseuse

Risque de pneumonie  
post-opératoire

Baisse des défenses  
naturelles

## Téléchargez gratuitement l'appli Tabac info service, vous aurez un vrai coach à portée de main !

Dans cette application anti-tabac, vous trouvez de nombreuses informations pour bien choisir votre méthode d'arrêt (avec des substituts nicotiques, la cigarette électronique ou encore d'autres méthodes), pour vous aider à gérer votre poids ou sur d'autres inquiétudes que vous pouvez avoir lors de l'arrêt du tabac.

Vous pouvez personnaliser l'application selon vos habitudes, vos motivations, vos inquiétudes et vos objectifs. Ainsi les conseils donnés s'adaptent en fonction de ces informations et de votre situation au quotidien.

Vous suivez en direct l'évolution de votre consommation de cigarettes fumées ou non, les bénéfices pour votre santé et l'argent économisé.

Et en cas d'envie de fumer ou de rechute, vous trouvez un éventail d'outils pour vous aider à ne pas craquer ou bien à reprendre votre arrêt (des vidéos de soutiens, des astuces quotidiennes, des mini-jeux ou le soutien d'un tabacologue par téléphone).

## Page Facebook tabac info service



Une communauté solidaire  
d'ex-fumeurs et  
de fumeurs souhaitant arrêter,  
toujours prête  
à vous soutenir dans les  
moments difficiles.

Pour vous aider à arrêter :  
<https://www.tabac-info-service.fr/>

tabac  
info  
service

bienvenue dans une vie  
sans tabac



Du soutien,  
des conseils et de la motivation