



## L'ÉQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

### Quotidiennement, vous pouvez :

Contactez l'ELSA au **2889** pour récupérer des substituts nicotiques, évaluation faite au téléphone selon votre besoin par l'équipe d'ELSA ou sur leur mail [elsa@chor.re](mailto:elsa@chor.re)

### A l'occasion de la Journée Mondiale sans Tabac 2024, vous pouvez :

Récupérer des substituts nicotiques sur leur stand de prévention :

Le **30 mai de 11h à 14h** au **restaurant « Le Zambrokal »**

Le **31 mai à partir de 9h** dans le **hall des consultations externes** à côté des distributeurs.

*Oté kolèg,  
ansanm alon arèt fumé !*

### NOUS CONTACTER

☎ **0262 74 22 50 / DECT 2889**

☎ **0262 74 24 12 (fax)**

✉ **elsa@chor.re**

CENTRE HOSPITALIER  
OUEST RÉUNION

5 Impasse Plaine Chabrier  
97460 St Paul  
direction@chor.re  
0262 74 20 00



**THÈME 2024 : PROTÉGER LES ENFANTS DE L'INGÉRENCE DE L'INDUSTRIE DU TABAC**





## LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC

### Dans les 24 heures

20 minutes

Les pulsations du cœur redeviennent normales

12 heures

Le taux de monoxyde de carbone sanguin retrouve un niveau normal

24 heures

Le corps ne contient plus de nicotine

## LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC



### Sous 30 jours

J+2	GOÛT & ODORAT	▲▲▲
J+3	RESPIRATION	▲▲▲
J+10	RISQUE DE DIABÈTE	▼▼▼
J+14	RISQUE D'INFARCTUS	▼▼▼
J+15	FORME PHYSIQUE	▲▲▲
J+20	CIRCULATION SANGUINE	▲▲▲
J+23	MEILLEURE HYGIÈNE DES DENTS	▲▲▲
J+30	MEILLEURE QUALITÉ DE SOMMEIL	▲▲▲



Nous vous invitons à nous communiquer votre expérience de cette journée :

**1** J'avais un patch nicotinique

oui  non

**2** Ma consommation de tabac :

Je n'ai pas fumé durant cette journée

J'ai diminué ma consommation durant cette journée

J'ai fumé comme d'habitude

**3** Retour sur mon expérience :

.....  
.....  
.....  
.....

Les cartes de réponse pourront être déposées de manière anonyme dans une boîte sur le stand de sensibilisation ou envoyées par mail à [elsa@chor.re](mailto:elsa@chor.re)