

J'arrête de fumer



Conférence

“Tout ce que vous avez
toujours voulu savoir sur le tabac”

Le 7 novembre à partir de 15h30

Maison des Familles - 50/52 Cours Charlemagne - 69002 Lyon

www.cprpsncf.fr

cpr santé

N'oubliez pas, il n'est jamais trop tard pour s'arrêter de fumer

- Dès votre arrêt vous vous sentirez mieux : votre tension artérielle et votre pouls redeviennent normaux, votre goût et odorat s'améliorent, votre respiration est plus facile et vous avez plus d'énergie.
- Au bout de trois à neuf mois, la toux et les problèmes respiratoires s'apaisent et vous êtes de moins en moins essoufflé, votre teint s'éclaircit et vos dents sont plus blanches.
- Après 10 ans d'arrêt, le risque de cancer du poumon diminue de moitié.

Votre antenne CPR de Lyon, se mobilise pour la campagne « Novembre : mois sans tabac » et vous convie à participer à un temps d'échange et d'information sur « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le tabac », **le 7 novembre à la maison des familles, 50/52 cours Charlemagne - 69002 LYON.**

À partir de 15h30, nous vous accueillerons sur différents espaces : tests liés au sevrage tabagique, informations sur les aides et démarches en lien avec le tabac, impact de votre consommation sur votre budget mensuel, quizz, jeux... avec nos partenaires : les mutuelles MGC, Entrain, MCLR ainsi que l'Action Sociale SNCF.

À 17h, le docteur Galvao, addictologue auprès de la SNCF interviendra sur : **qu'est-ce que le tabac ? Quelles sont les raisons de notre addiction à la cigarette ? Quels sont ses méfaits ? Et enfin quelles sont les méthodes pour se débarrasser de cette addiction ?**

Le nombre de places étant limité, il est nécessaire de vous inscrire auprès de votre antenne, directement par mail à accueil-lyon@cprpsncf.fr ou par téléphone 04 95 04 65 46



Antenne de Lyon

Espace Confluence - 3 cours Charlemagne
69002 LYON