



Séjour vacances santé Un meilleur équilibre entre santé et dépendance au tabac

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

A travers son programme, La Valériane a pour objectif d'apporter aux fumeurs et à leurs proches exposés aux risques liés à la fumée du tabac, un coaching santé soutenu notamment par un tabacologue de l'Office français de prévention du tabagisme (OFT), soutien qui tend à réduire dans un premier temps et peut-être à supprimer ensuite le tabagisme et les dépendances qu'il induit, et à prévenir ses effets néfastes sur la santé.

Selon Roland Sicard président de La Valériane, et Joseph Osman directeur de l'Office Français de prévention du tabagisme, le soutien d'un fumeur et la sensibilisation de ses proches au travers d'un programme « coaching santé » orienté sur les effets, mais surtout les méfaits du tabac, à l'occasion d'un séjour de vacances, peut se révéler particulièrement efficace pour aider le fumeur à arrêter de fumer.

Ce nouveau concept de séjour vacances « santé et tabac », développé par La Valériane avec l'aide de l'Office Français de prévention du tabagisme se déclinera en 2010 à l'occasion de 3 séjours d'une durée de 8 jours chacun à Marrakech.

L'organisation du séjour est médicalement sécurisée. Le programme de « coaching santé et tabac » est adapté à chacun. La personne qui accompagne éventuellement le fumeur est associée au programme.

Ces programmes de coaching santé et tabac sont pour les fumeurs une véritable innovation sur l'approche santé et bien-être. Ils permettent une sensibilisation globale et personnalisée du fumeur et de son proche accompagnant. **Ainsi sont associés, durant le séjour et en parfaite harmonie, l'action de conseil du tabacologue, le soutien psychologique, la nutrition, et l'activité physique adaptée à la santé.**

L'objectif d'un séjour est d'abord de permettre à chacun de vivre des moments de détente, de divertissement et de bien être en toute sécurité dans un cadre exceptionnel.

Notre ambition est qu'à l'issue de chaque séjours, chacun puisse avoir le sentiment d'avoir bénéficié d'un temps de vacances, de détente et de loisirs exceptionnel, mais aussi d'avoir reçu l'aide qui permet de mieux maîtriser les réponses à des sujets difficiles tels que :

Comprendre les effets du tabac sur la santé,

Connaitre les meilleurs moyens pour arrêter de fumer,

Savoir quels comportements, quelles attitudes suivre, pour soi et ses proches, pour arrêter immédiatement ou à terme sa consommation de tabac, et conserver ou retrouver une bonne tonicité respiratoire et physique.

L'offre des séjours :

Les séjours sont organisés par l'agence de voyage « le Monde à la Carte » :

- **Lieux des 3 séjours :** Marrakech dans un domaine hôtelier privatif (www.jnanetamsna.com) qui est l'un des plus beaux lieux de la palmeraie avec un confort équivalent à un 4 étoiles français et un grand chef français qui supervisera la restauration et animera « des ateliers saveurs » autour des fondamentaux de la nutrition et de la diététique.
- **Dates des 3 séjours 2010 :** du 17 au 24 février ; du 16 au 23 juin ; du 15 au 22 septembre
- **Prix d'un séjour :** Forfait pour deux personnes en suite tout compris (avion + hébergement en pension complète + animation et coaching santé) 4 200 euros. Forfait pour une personne en suite tout compris (avion + hébergement en pension complète + animation et coaching santé) 3 500 euros.

Pour réserver ou se renseigner :

La Valériane :

912 rue de la Croix Verte - Parc Euromédecine - 34098 Montpellier Cedex

04.99.23.33.60 ou www.lavalerieane.fr

Le Monde à la Carte :

729 rue de la Croix Verte – Parc Euromédecine – 34196 Montpellier

04.67.61.18.00 ou www.lemondealacarte.com