

CONSULTATION DE TABACOLOGIE EN MATERNITE

La grossesse peut être un moment privilégié pour arrêter de fumer pour vous ou votre entourage. N'hésitez pas à en parler à un professionnel

● CONSULTATION AVEC UNE SAGE-FEMME

Céline MARECHAL-GUYOT
Contact : c.marechalguyot@ch4v.fr

Consultations pour les femmes Le vendredi matin :

- ▶ Parcours d'Aide Médicale à la Procréation
- ▶ En cours de grossesse
- ▶ Après l'accouchement

● CONSULTATION AVEC UN MEDECIN

Dr Monique HANAUER
(Gynécologue obstétricienne) spécialisée en addictologie
Contact : m.hanauer@ch4v.fr

Consultations Le vendredi après-midi pour :

- ▶ Co – parents – accompagnants
- ▶ Patientes suivies au planning familial

Prise de rdv au secrétariat des consultations
D'obstétrique
SITE DE SAINT-CLOUD
Rue Charles Lauer 92210
☎ 01 77 70 78 00

Pendant la grossesse, il est important d'avoir un environnement sans tabac

Les substituts nicotiques sont utilisables en cas de grossesse ou d'allaitement ils permettent de déduire les risques pour la grossesse, le fœtus et l'enfant à naître.

LA CONSULTATION DE TABACOLOGIE AU CH4V

● CONSULTATION AVEC UNE INFIRMIERE SPECIALISEE

Julie MARTY
Contact : j.marty@ch4v.fr

Consultations pour

- ▶ Toute personne de plus de 18 ans
- ▶ Personnel du CH4V

Pour prendre rendez-vous

☎ 01 77 70 73 73

Mercredi après-midi

SITE DE SEVRES

141 Grande Rue
92310 SEVRES

Vendredi après-midi

SITE DE SAINT-CLOUD

Rue Charles Lauer
92210 SAINT CLOUD

La date de mon 1^{ER} RDV :

Dr HANAUER

Mercredi après-midi sur Sèvres
Vendredi après-midi sur St Cloud

Céline MARECHAL-GUYOT

Vendredi matin sur St Cloud maternité

Julie MARTY

Mercredi après-midi sur Sèvres
Vendredi après-midi sur St Cloud

Saint-Cloud

Sèvres



CENTRE HOSPITALIER
DES QUATRE VILLES

VOUS SOUHAITEZ ARRETER DE FUMER ?

Le CH4V vous propose

DES CONSULTATIONS D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

*En parler,
c'est le premier pas
pour arrêter*

LE TABAC ET SA DEPENDANCE

● DEPENDANCE PHYSIQUE

C'est la nicotine présente dans le tabac qui rend dépendant...

Lorsque le taux de nicotine diminue, si vous êtes dépendant physiquement, vous ressentirez différents signes de manque :

Envie de fumer, irritabilité, troubles du sommeil, augmentation de l'appétit, difficultés de concentration, anxiété ...

● DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

▶ Facteurs émotionnels

Se faire plaisir, se concentrer, gérer son stress ou ses émotions, qu'elles soient positives ou négatives, combattre l'ennui et la solitude...

▶ Facteurs comportementaux :

Fumer quand on est au téléphone, en attendant les transports, en soirée...

POUR EVALUER LIBREMENT VOTRE DEPENDANCE AU TABAC

- ▶ Répondez à ce questionnaire d'évaluation

Le CDS (Cigarette Dependence Scale)



ARRETER DE FUMER... LES BENEFICES

- ▶ Quelles seraient les principaux bénéfices à modifier votre consommation de tabac ?
- ▶ Qu'est-ce que vous ne supportez plus dans votre consommation de tabac ?

Le saviez-vous ?

Lorsque l'on arrête de fumer, les bénéfices à l'arrêt sont rapides

20 minutes
Normalisation de la pression sanguine et des pulsations cardiaque

24 heures
Les poumons commencent à éliminer les résidus de fumée
Le corps ne contient plus de nicotine

72 heures
Respiration plus facile
Sensation d'être plus énergique

1 an
Diminution de moitié des risques d'infarctus du myocarde
D'accidents vasculaires cérébraux ...

8 heures
Diminution de moitié de la quantité de monoxyde de carbone

48 heures
Amélioration du goût et de l'odorat

2 semaines à 3 mois
Diminution de la toux et de la fatigue
Récupération du souffle

5 ans
Les risques de cancer du poumon diminuent presque de moitié

Il n'est jamais trop tard pour arrêter

COMMENT SE PASSE LA CONSULTATION D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE ?

- Une première consultation vous permet
 - ▶ D'évaluer votre dépendance au tabac
 - ▶ De faire l'historique de vos consommations
 - ▶ D'élaborer vos besoins et objectifs d'arrêt / réduction de tabac
- Des consultations de suivis pour vous accompagner lors de votre sevrage



Focus sur les substituts nicotiniques

- ▶ Lorsqu'ils sont prescrits, ils sont pris en charge à 65% par la sécurité sociale et intégralement si vous avez une mutuelle.
- ▶ Ils permettent d'éviter le manque de nicotine lors du sevrage.
- ▶ Les patchs ont une libération lente et constante de nicotine. Il existe plusieurs dosages de patchs.
- ▶ Les formes orales de nicotine (gommes, pastilles...) permettent une diffusion plus rapide lors du manque et sont très souvent associés aux patchs.
- ▶ Il n'y a pas de contre-indication à utiliser des substituts nicotiniques.