

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ?

A qui s'adresse la consultation de Tabacologie ?

- ✓ Vous êtes hospitalisés ou en externe
- ✓ Vous faites partie du personnel
- ✓ Vous êtes atteints d'une maladie chronique, comme BPCO, asthme, insuffisance respiratoire, diabète, HTA, infection virale (HIV, Hépatite B, Hépatite C), insuffisance rénale ou hépatique, insuffisance coronaire et/ou cardiaque, la Haute autorité de santé (HAS) vous recommande de faire le bilan de votre tabagisme et vous prendre en charge
- ✓ Vous allez être opéré
- ✓ Vous désirez avoir un enfant ou vous êtes enceinte.
- ✓ Vous voulez simplement de l'aide pour arrêter de fumer.
- ✓ Vous ne souhaitez pas arrêter de fumer, mais vous voulez faire un bilan et vous informer sur l'e-cigarette ou les traitements classiques.



Une consultation facilitera votre arrêt

(traitements médicamenteux, conseils alimentaires et gestion du stress...).

Composez le numéro unique ☎ **01 56 01 78 47** pour prendre rendez-vous à l'hôpital Trousseau, Saint-Antoine ou Tenon.

Hôpital Trousseau

26, avenue du Dr Arnold-Netter
75012 Paris

Accès

- **Métro** - Ligne 6 : Bel-Air ou Picpus
Ligne 8 : Michel-Bizot
- **Bus** - 64 : Hôpital Armand-Trousseau
29 et 56 : Arnold Netter

Unité de médecine pour adolescents

Secteur orange • bâtiment Chigot • porte 21

Lundi

- Adolescents
- Femmes enceintes
- Personnel de Trousseau et Rothschild

Hôpital Tenon

4, rue de la Chine - 75020 Paris

Accès

- **Métro** - Ligne 3 et 3bis : Gambetta
- **Bus** - 26 • 60 • 61 • 64 • 69 • 102 • PC2
Place Gambetta, Mairie du 20^e
ou Porte de Bagnolet

Consultation de Pneumologie

Secteur jaune • bâtiment Lavoisier • porte 14

Tous les jours

- Patients
- Personnel

Hôpital Saint-Antoine

184, du du Fbg Saint-Antoine -
75012 Paris

Accès

- **Métro** - Ligne 8 : Faidherbe-Chaligny
- **Bus** - 57 et 86 : Hôpital Saint-Antoine
46 : Faidherbe-Chaligny

Policlinique Baudelaire

Secteur rouge • bâtiment UPR
porte 30 - RdC haut

Mercredi, jeudi et vendredi

- Patients
- Personnel

Équipe médicale

■ Dr Anne-Marie Ruppert
Responsable de l'unité

■ Dr Fatima Amrioui

■ Dr Vincent Fallier

Équipe paramédicale

■ Dominique Liria
Infirmière de tabacologie

■ Adrien Aymon
Diététicien



L'Unité de Tabacologie des Hôpitaux Universitaires de l'Est Parisien vous propose un bilan tabac et une prise en charge de l'arrêt du tabac

Direction de la communication HUEP - AP-HP - Octobre 2016 - Réalisation C.V. Labarthe

<http://huep.aphp.fr/>



@HUEstParisien



Facebook
Hôpitaux Universitaires Est Parisien



Fumer tous les jours rend dépendant.

Faites le test pour voir si vous êtes dépendants :

Délai entre le lever et la première cigarette	Nombre de cigarettes par jour			
	1 à 10 par jour	11 à 20 par jour	21 à 30 par jour	> à 30 par jour
> 60 minutes	Non dépendant	Dépendance faible ou nulle	Dépendance faible ou nulle	Dépendance
31-60 minutes	Dépendance faible ou nulle	Dépendance faible ou nulle	Dépendance	Dépendance
5-30 minutes	Dépendance faible ou nulle	Dépendance	Dépendance	Fort dépendance
< 5 minutes	Dépendance	Dépendance	Fort dépendance	Très forte dépendance

Si vous êtes dans **l'orange, le rouge ou le noir,**



Nous vous proposons un bilan de votre tabagisme.



Arrêter de fumer

- Améliore votre santé, en particulier au niveau cœur et poumon
- Est bénéfique pour la peau et la beauté
- Réduit les complications opératoires de moitié
- Améliore la santé du bébé au cours de la grossesse
- Permet de retrouver le calme intérieur
- Vous fait faire des économies
- Votre famille ne subit plus le tabagisme passif

Nous vous proposons :

- **Des questionnaires détaillés** de 12 pages d'évaluation de votre tabagisme pour mesurer votre dépendance, votre anxiété/dépression, votre crainte de prendre du poids pour permettre de bien caractériser votre tabagisme pour adapter votre prise en charge
- **La mesure du CO expiré** pour analyser la pollution de vos poumons due à la fumée du tabac
- La prescription de **substituts nicotiniques**
- Les conseils sur l'utilisation de **l'e-cigarette**
- **Des professionnels à votre service :** médecins tabacologues, infirmières, diététicien

Les consultations sont individuelles. Les tabacologues sont là pour traiter votre dépendance non pour vous juger. Et même si l'arrêt est le meilleur choix, il est aussi possible de vous laisser fumer à votre guise en début de prise en charge.

