

Contacts utiles

• Consultations de tabacologie (Tabac - Cannabis)

à l'hôpital Arnaud de Villeneuve

Rendez-vous :
04 67 33 64 52

Sevrage tabac
et hypnose

04 67 33 65 13
04 67 33 69 41

Bureau / répondeur

04 67 33 60 96

Autres tabacologues
(Médecins, infirmières,
psychologues et diététiciennes)

mais aussi...

• Votre médecin référent

• Tabac Info Service

39 89 (15 cts la minute)
www.tabac-info-service.fr

• Drogues Alcool Cannabis

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit **0 800 23 13 13**

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé **0 980 980 930**

Merci de respecter la loi et les autres

Depuis le 1^{er} Novembre 1992, (reprit par le règlement intérieur du CHU de Montpellier) :

Il est **INTERDIT DE FUMER** dans les locaux à usage collectif utilisés pour l'accueil, les soins et l'hébergement du malade. Il est **INTERDIT DE FUMER** dans les salles et espaces de repos.



**Respirez,
vous êtes dans
un établissement
sans fumée**

La Maternité Arnaud de Villeneuve s'inscrit dans une démarche de «Maternité sans Tabac»



**Vous fumez...
Nous pouvons
vous aider à arrêter !**



CHU de Montpellier
Hôpital Arnaud de Villeneuve
Pôle Femme, Mère, Enfant
Unité de Coordination de Tabacologie
371 av. du Doyen Gastobn Giraud
34295 Montpellier cedex 5

www.chu-montpellier.fr

Les bénéfices de l'arrêt du tabac

• Pour la santé

Le sevrage tabagique aide à la prévention des maladies cardio-respiratoires, des cancers. Il participe à l'amélioration de la santé en cas de BPCO, emphy-sème, hypertension, suivi cardiologique, cancer...

• En chirurgie

L'arrêt du tabac, même temporaire, diminue :

- le temps d'hospitalisation,
- les risques : infectieux, respiratoire cardio-vasculaire,
- les complications sur la cicatrice.

• Lors d'une grossesse ou une fécondation in vitro

L'arrêt du tabac est bénéfique à tout moment et prévient les risques pour vous et le bébé :

Les substituts nicotiques ne sont pas contre-indiqués pendant la grossesse et l'allaitement. Les précautions à prendre vous seront données si un substitut nicotinique vous est prescrit.

Lors d'une FIV, l'arrêt du tabac permet :

- chez la femme : un meilleur taux d'implantation,
- chez l'homme : une amélioration du spermogramme.

• Chez l'enfant

L'allaitement est plus facile, plus sain. Vous diminuez les risques du tabagisme passif :

- infections respiratoires à répétition,
- asthme, maladies ORL,
- mort inattendue du nourrisson.

Si vous souhaitez mettre fin à votre histoire de fumeur

- Une consultation de tabacologie peut vous aider selon votre degré de dépendance :
 - vers un arrêt complet,
 - vers une réduction si vous n'êtes pas prêt à arrêter totalement,
- Une aide à l'arrêt du tabac peut également être proposée à votre conjoint s'il le souhaite.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter.

En 1 à 2 jours, le corps ne contient plus de monoxyde de carbone toxique :

La cigarette électronique peut représenter une alternative pour arrêter de fumer mais son utilisation n'est pas complètement dénuée de risques (renseignez-vous auprès d'un professionnel de santé).

Les substituts nicotiques doivent être utilisés en priorité.

- La sécurité sociale prend en charge les traitements substituts nicotiques sans limitation.

En cas d'hospitalisation

- Une aide médicamenteuse est disponible afin de prendre en compte le manque éventuel lié à l'absence du tabac.
- Les substituts nicotiques sont délivrés gratuitement pendant votre séjour.
- Un référent en tabacologie se tient à votre disposition pendant toute la durée de votre hospitalisation pour vous accompagner.

Parlez-en avec l'équipe médicale !

