

## Contacts utiles

### • Consultations de tabacologie (Tabac - Cannabis)

à l'hôpital Arnaud de Villeneuve

Rendez-vous :  
04 67 33 64 52

Sage-femme tabacologue  
en maternité

04 67 33 65 13  
04 67 33 69 41

Bureau / répondeur

04 67 33 60 96

Autres tabacologues  
(Médecins, infirmières, psy-  
chologues et diététiciennes)

mais aussi...

### • Votre médecin référent

### • Tabac Info Service

39 89 (15 cts la minute)  
[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

### • Drogues Alcool Cannabis

0 800 23 13 13 (Drogues)  
0 811 91 20 20 (Cannabis)  
0 811 91 30 30 (Alcool)  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

## Merci de respecter la loi et les autres

La loi Evin du 10/01/1991 et le décret n°2006-1386  
du 15/11/2006 **INTERDISENT DE FUMER** dans les  
lieux affectés à des usages collectifs et professionnels



### Il est interdit de fumer à l'hôpital

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



## Livret d'accueil

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



Conception et réalisation Service Communication - 04 67 33 93 43 - 01/18 - E.K.



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

[www.chu-montpellier.fr](http://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, emphyseme, 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 nicotique 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

Les substituts nicotiques doivent être utilisés en priorité

- La sécurité sociale prend en charge les traitements substitutifs nicotiques pour un montant de 150 euros par an

Certaines mutuelles complètent cette prise en charge, renseignez-vous

## 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 !

