

Moi(s) sans tabac

ARRÊTER DE FUMER APORTE TOUJOURS UN BÉNÉFICE !

ARRÊTER DE FUMER EST BEAUCOUP PLUS FACILE

QUAND ON A APPRIS À SE SERVIR DES OUTILS D'AIDE

47 000

décès par cancer sont imputables au tabac chaque année en France.



AU SEVRAGE TABAGIQUE

PATCH, PATILLES, SPRAY

De nombreux soignants sont maintenant habilités à prescrire de la substitution nicotinique : Médecins, Médecins du travail, Infirmières, Dentistes, Kinésithérapeutes, Sages femmes.



Remboursement de la nicotine en substitution 150€/an pour chaque assuré social

<http://www.ameli.fr/assures/prevention-sante/l-arret-du-tabac/la-prise-en-charge-des-substituts-nicotiniques.php>

On peut agir de façon très simple sur les composantes comportementales et neurobiologiques de la dépendance au tabac au moyen des traitements de substitution nicotinique

LA CIGARETTE ELECTRONIQUE

La cigarette électronique

Cartouche contenant du liquide, souvent de la nicotine mélangée à du propylène glycol et des arômes

Microprocesseur qui régule la chaleur

Capteur qui détecte les aspirations du fumeur

Atomiseur dans lequel une résistance chauffe le liquide et le vaporise lors de l'aspiration par le fumeur

Pile ou batterie rechargeable



Elle est 95% moins à risque que le tabac

- ✓ Associer 2 formes de substitution comme patch et pastilles ou patch et cigarette électronique **augmente l'efficacité**
- ✓ Poursuivre la consommation de tabac avec un traitement de substitution nicotinique **n'est pas dangereux**. C'est simplement un signe de sous dosage en nicotine
- ✓ On peut démarrer de la nicotine en substitution même si **on n'est pas décidé à arrêter de fumer**. Cela permet de se rendre compte d'une baisse possible de sa consommation de tabac voire d'un arrêt

Consultations de tabacologie au CHU de Nice

- ✓ **Dr BENAICHE Pierre**, 04 92 03 77 67

PASTEUR I : service de pneumologie, mardi matin

- ✓ **Dr CHAU Philippe**, 04 92 03 61 32

ARCHET II : CSAPA, niveau -1 jeudi et vendredi matin

- ✓ **Dr PROUVOST-KELLER Bernard**,

04 92 03 54 67

ARCHET I : consultation virologie clinique, niveau 6, jeudi matin

- ✓ **Dr BLAZEIX-CABANE Florence**

04 92 03 05 54 / 04 92 03 08 47

CS addictologie pédiatrique, CHU-Lenval Nice

Coaching ou prise en charge gratuite



Le 39 89

Le suivi par un tabacologue

Un accompagnement personnalisé et gratuit assuré par le même tabacologue tout au long de votre arrêt. Du lundi au samedi, de 8h à 20h.



L'application mobile Tabac info service

Un programme de coaching personnalisé.



À télécharger gratuitement sur :



Où être aidé ?

1- Stands d'informations :

Sur les 3 sites du CHU de Nice. Tende et la Maison d'arrêt de Nice

Avec la médecine du travail pour le personnel du CHU ou avec l'équipe médicale de la maison d'arrêt de Nice pour le personnel de la maison d'arrêt.

Au total **200 personnes** ont bénéficié d'une information personnalisée,

LES ACTIONS MENEES AU CHU

2- Communication

Campagne d'affichage sur les lieux de passage dans les différents hôpitaux du CHU et sur le site internet.