



Centre Hospitalier
de l'estran

TABAC

Vous souhaitez

- *des informations*
- *modifier votre consommation*
- *arrêter de fumer*



**Vous pouvez contacter la
consultation de tabacologie
du pôle Addictologie du Centre
hospitalier de l'estran**

La consultation de tabacologie

Une aide pour

■ vous préparer

évaluer votre dépendance
évaluer votre comportement
répondre à vos questions
renforcer votre motivation

■ agir en prenant en charge votre dépendance

pharmacologique par un traitement adapté

psychologique

* par une écoute

* une amélioration de votre confiance en vous

* une aide à la gestion de l'anxiété

* à l'adaptation de vos réactions dans vos relations aux autres (irritabilité)

comportementale

en apprenant à identifier et à faire face aux situations à risque et à modifier votre comportement au tabac

* Thérapie motivationnelle

* Thérapie cognitive et comportementale

■ maintenir l'arrêt ou la réduction du tabac

Une équipe pluridisciplinaire,
intégrée au pôle addictologie du
Centre hospitalier de l'estran

Dr Jean-Yves Breurec

Dr Eric Larget

Dr Bruno Regnault

Pauline Barat

Amélie Bernard

Maryline Caniou

Stéphanie Jamard

Julie Pigeon

Infirmières en addictologie

Psychologues

Des consultations dans tout le sud
Manche

Centre Hospitalier d'Avranches

☎ 02 33 89 40 00 - poste 3991

Centre Hospitalier de Granville

☎ 07 84 11 62 40

PSLA de l'Octroi Granville

☎ 02 33 60 65 00

Centre Hospitalier de Saint Hilaire

☎ 02 33 60 65 00

PSLA Saint James

☎ 02 33 60 65 00

Centre Hospitalier de Villedieu

☎ 02 33 60 65 00

Centre d'addictologie de la Baie

Pontorson

☎ 02 33 60 65 00

Centre hospitalier de l'estran

Site d'Avranches

☎ 02 33 60 65 00

Hôpital privé de la Baie

☎ 02 14 24 01 38

Vous fumez ? Où vous situez-vous ?

Test de Fagerstrom simplifié afin d'évaluer votre dépendance à la cigarette

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins	(0)
11 à 20	(1)
21 à 30	(2)
31 ou plus	(3)

Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes	(3)
6 à 30 minutes	(2)
31 à 60 minutes	(1)
Plus d'une heure	(0)

Interprétation des résultats :

0 - 1 Pas ou peu de dépendance

2 - 3 Dépendance modérée

4 - 5 - 6 Dépendance forte

Quelques messages clés

+ Arrêter de fumer améliore la qualité de vie

+ Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer

+ Les tentatives de réduction, de changement de comportement, de substitution temporaire et d'arrêt sont des expériences positives qui rapprochent de l'arrêt

+ Arrêter de fumer pendant un mois multiplie par 5 les chances d'arrêt

Je me fais aider

Pour arrêter de fumer ou réduire votre consommation de tabac, la consultation de tabacologie peut vous aider.

Je prends rendez-vous

Rendez-vous le.....à.....