

ARRÊT DU TABAC

L'arrêt du tabac est avec les vaccinations une des deux interventions de santé ayant le meilleur rapport bénéfice/coût ; l'arrêt du tabac est responsable d'environ 40 000 décès par an en France, en particulier par maladies cardiovasculaires et pulmonaires (cancer et insuffisance respiratoire)

Des médicaments (patch gommes nicotiques, etc), des aides comportementales et psychologiques, des consultations médicales d'aide à l'arrêt du tabac sont proposées au GHNE (consultations générales au 5^e étage de l'hôpital de Longjumeau)

Sur le site de LONGJUMEAU, deux consultations médicales de tabacologie par semaine les lundi après-midi et les mercredis matin (Dr DECOUX), sur le site d'Orsay le mercredi après-midi et soirée (Dr BEHR dans les locaux du CSAPA - bâtiment de la Maison de l'Yvette)

De plus, des consultations au lit du malade sont possibles (consultations médicales, infirmière et psychologiques) sont donnée sur demande de l'équipe soignante dans le cadre de l'activité de liaison en addictologie », des formations sont données au personnel médical et paramédical ;

Tout médecin, infirmière, sagefemme et kinésithérapeute peut prescrire des substituts nicotiques. Ces substituts sont remboursés par la sécurité sociale.

La cigarette électronique (« vaporette ») n'est pas reconnue comme un médicament mais peut avoir une place dans une démarche de diminution ou d'arrêt du tabac ;

Une démarche d'arrêt ou de diminution du tabagisme est parfois rapide (« déclic »), souvent progressive sur plusieurs mois avec un accompagnement personnalisé (comme un régime).

Un site national internet et téléphonique « tabac info service » (39 89) peut vous aider à vous orienter.

Dr L. DECOUX (novembre 2022)