



Lieu de santé
sans tabac

SANTÉ ET TABAC

MALADIES CARDIOVASCULAIRES
OU PULMONAIRES, DIABÈTE,
CANCERS...

tabacologie@ch-macon.fr

03 85 27 58 58



CENTRE HOSPITALIER
DE MÂCON



GRUPE HOSPITALIER
BOURGOGNE MÉRIDIONALE

Vous êtes fumeur, vous êtes hospitalisé
et vous voudriez arrêter de fumer ou diminuer
votre consommation ?

Le Centre Hospitalier peut vous accompagner !



Se libérer du tabac quand on a une maladie chronique

- Améliore la tolérance et l'efficacité des traitements en cas de maladie due au tabac
- Réduit les risques de cancers, d'accidents vasculaires (cardiaques ou cérébraux), de maladies respiratoires...
- Améliore la qualité de vie, le souffle, le goût, l'odorat, le teint...
- Avant une opération, réduit les complications majeures post-opératoires, facilite la cicatrisation

Arrêter ou diminuer, c'est possible !

- Le changement est toujours possible, à tout âge et ce même en cas de dépendance tabagique forte et ancienne
- Après plusieurs tentatives, essayer d'arrêter ou de moins fumer est toujours utile : chaque tentative est une expérience positive qui rapproche de la réussite
- Arrêter de fumer pendant 1 mois multiplie par 5 les chances d'arrêt
- Le temps qui passe est votre allié : avec le temps, les signes de manque diminuent
- La prise de poids n'est pas systématique en arrêtant de fumer



L

Il n'est jamais trop tard pour moins fumer ou ne plus fumer



Arrêter de fumer améliore le bien-être

L'hospitalisation : une opportunité pour arrêter de fumer

- Osez parler de vos consommations de tabac aux infirmier(e)s et médecins qui vous soignent
- Vous pouvez rencontrer un tabacologue (infirmier ou médecin)
- Il n'y a pas de contre-indications aux substituts nicotiques
- Vous pouvez bénéficier d'un accompagnement adapté et de proximité
- Un relais de consultation de tabacologie sera possible après la sortie

Test de dépendance à la nicotine

1. Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 minutes 6 à 30 minutes 31 à 60 minutes Plus de 60 minutes	3 2 1 0
2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (par exemple cinémas, bibliothèques) ?	Oui Non	1 0
3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?	A la première de la journée A une autre	1 0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?	10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 ou plus	0 1 2 3
5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?	Oui Non	1 0
6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de rester au lit presque toute la journée ?	Oui Non	1 0

Interprétation : Dépendance : Très faible 0-2,
Faible 3-4, Moyenne 5, Forte 6-7, Très forte 8-10

Sur rendez vous du lundi au vendredi de 9h à 17h : Consultations au Centre Ambulatoire du CH de Mâcon, Bd Louis Escande -71000 Mâcon

- **03 85 27 58 58** pour un rendez-vous avec une infirmière
- **03 85 27 53 03** pour un rendez-vous avec le médecin
- **03 85 27 57 68** pour un rendez-vous avec la psychologue