




NOVEMBRE 2016

Consultations de tabacologie

Testez votre dépendance*

 **Le matin, combien de temps après être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?**

- Dans les 5 minutes (3 points)
- 6-30 minutes (2 points)
- 31-60 minutes (1 point)
- Plus de 60 minutes (0 point)

 **Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?**


- Oui (1 point)
- Non (0 point)

 **À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?**

- À la première de la journée (1 point)
- A une autre (0 point)

 **Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?**

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

 **Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?**

- Oui (1 point)
- Non (0 point)

 **Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?**

- Oui (1 point)
- Non (0 point)

Calculez votre score

Interprétation

- 0 à 3 point(s) : non dépendant
- 4 à 6 points : dépendant
- 7 à 10 points : très dépendant

En conformité avec les recommandations de la Conférence de Consensus "Arrêt de la consommation du tabac" - Paris, octobre 1998 - Traduction officielle OMS 1998

*Test de dépendance à la nicotine d'après Fagerström

Les consultations

L'AP-HP propose des consultations médicales de tabacologie et des centres de tabacologie, structures de prise en charge pluridisciplinaires, pour les patients fumeurs dépendants.

Hôtel-Dieu - 75004

1, place du Parvis Notre Dame

**Centre de diagnostic
et de thérapeutique**

Consultation de pneumologie

Dr Charles Brahmy

01 42 34 82 10

Hôpital Cochin - Site Tarnier - 75006

89, rue d'Assas

Service de psychiatrie adultes

Pr Florence Thibaut, Dr Georges Alcaraz

01 58 41 33 10

Hôpital Fernand-Widal - 75010

200, rue du Faubourg Saint-Denis

**Département Universitaire de Psychiatrie
et de Médecine Addictologique**

Pr Frank Bellivier, Dr Wajdi Mehtelli

**Consultations pour comorbidités
médicales et psychiatriques**

01 40 05 42 01 ou 41 92

Hôpital Saint-Antoine - 75012

184, rue du Fg Saint-Antoine

Policlinique médicale

Secteur rouge - Bâtiment UPR

Dr Fatima Amrioui

01 56 01 78 47

Hôpital Armand-Trousseau - 75012

26, avenue du Docteur Arnold Netter

**Unité de médecine pour adolescents
Consultation pour adolescents
et femmes enceintes**

Dr Fatima Amrioui

01 56 01 78 47

Hôpital Pitié-Salpêtrière - 75013

47-83, boulevard de l'Hôpital

Service de pneumologie

Pr Thomas Similowski

Pr Bertrand Dautzenberg, Pr Alexandre Duguet, Dr Tihomir Iatchev, Dr Valéry Trosini-Desert

01 42 16 78 84

Service de Médecine Générale

Dr Christian De Gennes

Dr Ivan Berlin, Dr Richard Mutz, Dr Tihomir Iatchev, Dr Isabelle Zeggane, Dr Daniel Garelik, Anne Diakhate, Luce Jean-Baptiste

01 42 17 62 62

Service de Maternité

Consultation pour femmes enceintes

Pr Dommergues, Colette Foulon

01 42 17 77 07

Pôle Santé Publique / ELSA

Dr Yves Edel, Dr Philippe Podevin, Dr An-Hung Nguyen

01 42 17 85 10

Hôpital Européen Georges-Pompidou - 75015

Place Albert Cohen

Porte D 43 RdC

Centre ambulatoire d'addictologie

Responsable : Dr Anne Laurence Le Faou

Dr Margaret Zaleski-Zamenhof Dr Sylvie

Vinao, Dr Sylvie Darsouze

01 56 09 24 88

Groupe hospitalier Bichat Claude-Bernard - 75018

46, rue Henri-Huchard

Département de Psychiatrie et d'Addictologie

Pr Michel Lejoyeux

Dr Simone Guillermet, Dr Karine Sauvage,

Dr Séverine Yung

01 40 25 82 63

tabac.consultation.bch@aphp.fr

Hôpital Robert-Debré - 75019

48, boulevard Sérurier

Service de Pédiopsychiatrie / UF d'addictologie

Consultations de tabacologie pour adolescents et futurs parents

Dr Emmanuelle Peyret

01 40 03 41 29

Maternité

Consultations de tabacologie pour femmes enceintes

Amélie Glading

lundi matin tous les 15 jours

01 40 03 20 00 poste 3133 ou poste 2164

Hôpital Tenon - 75020

4, rue de la Chine

Consultation de pneumologie

Dr Anne-Marie Ruppert, Dr Fatima Amrioui,

Dr Vincent Fallet

01 56 01 78 47

Hôpital Ambroise-Paré - 92104

9 avenue Charles de Gaulle

92104 Boulogne Billancourt

Service de pneumologie

Dr Sylvie Darsouze

01 49 09 58 16

Hôpital Beaujon - 92110

100, bd du Général Leclerc

92110 Clichy

Unité de Traitement Ambulatoire des Maladies Addictives (U.T.A.M.A)

Dr Sophie Kalamarides

Consultations : 01 40 87 58 84

Secrétariat : 01 40 87 58 82

Consultations en gynécologie-obstétrique

01 40 87 59 14

Hôpital Corentin-Celton - 92130

4, parvis Corentin-Celton

92130 Issy-les-Moulineaux

Pôle Psychiatrie- Addictologie

Pr Frédéric Limosin

01 58 00 44 21

Hôpital Antoine-Béclère - 92140

157, rue de la Porte de Trivaux

92140 Clamart

Pôle Neurosciences-Tête et Cou / UF addictologie ELSA

Dr José Polo Devoto

Dr Marion Adler, Dr Daniel Karinthi,

Dr Augustin Chassaing, Dr Sophie Choulika

Consultations: tabac cannabis alcool et autres substances

Consultations femmes enceintes :

Dr Marion Adler

Consultations jeunes consommateurs

Prise de rendez-vous : 01 41 07 95 95

Secrétariat : 01 45 37 43 43

Hôpital Louis-Mourier - 92700

178, rue des Renouillers
92700 Colombes

Service de psychiatrie et addictologie

Pr Caroline Dubertret

Pr Yann Le Strat, Dr Cozzolino

Prise de rendez-vous : 01 47 60 65 30

Hôpital Avicenne - 93000

125, avenue de Stalingrad
93000 Bobigny

Service d'addictologie

Dr Pierre Polomeni

Dr Antoine Della Zuana, Dr Aurélie
Gandouin

Prise de rendez-vous : 01 48 95 72 37

Hôpital Jean-Verdier - 93140

Avenue du 14 juillet
93140 Bondy

Service d'addictologie

Dr Pierre Polomeni,

Dr Joelle Benkel, Dr Valérie Bourcier

Prise de rendez-vous :

01 41 52 56 74 / 56 76

Hôpital René-Muret - 93270

Avenue du Dr Schaeffner
93270 Sevran

Service d'addictologie

Dr Pierre Polomeni

Dr Isabelle Trinchet

Prise de rendez-vous :

01 41 52 56 74 / 56 76

Hôpital Albert Chenevier - 94000

40, Rue de Mesly - 94000 Créteil

**Pôle de Psychiatrie et d'addictologie /
Unité d'addictologie**

Dr Marie-Christine Benhaim

01.49.81.33.45

Prise de rendez-vous : 01 49 81 12 50

Hôpital Bicêtre - 94270

78, rue du Général Leclerc
94270 Le Kremlin-Bicêtre

**Secteur Lasjaunias Porte 82 / Équipe de
liaison ELSA**

Dr Thierry Sainte-Marie

Dr Augustin Chassaing

Prise de rendez-vous : 01 45 21 63 67

Hôpital Émile-Roux - 94450

1, avenue de Verdun
94450 Limeil-Brevannes

**Pôle Psychiatrie et addictologie /
Unité d'addictologie**

Dr Jean-Baptiste Trabut, Dr Nadine Meunier-
Giovannoni

01 45 95 83 85 / 83 53

Hôpital Paul-Brousse - 94800

12, avenue Paul Vaillant-Couturier
94800 Villejuif

Unité de Coordination de Tabacologie

Pr Amine Benyamina

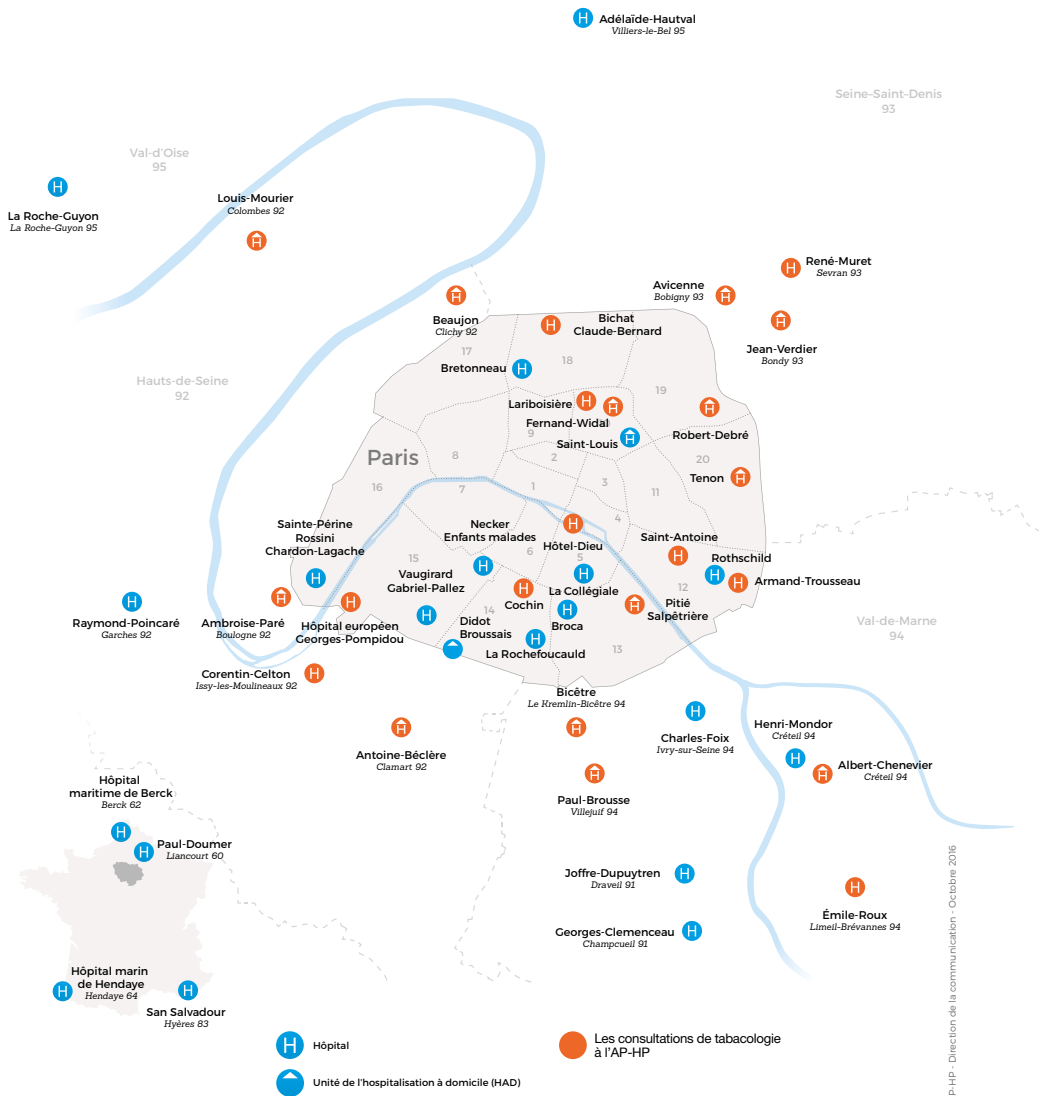
Dr Patrick Dupont, Dr Véronique Besancon,

Dr Françoise Bouvier

Prise de rendez-vous :

01 45 95 83 85 / 83 53

Implantation des consultations



Les effets bénéfiques du sevrage tabagique

Après 20 minutes

- La tension artérielle redevient normale
- Le pouls redevient normal
- La température des pieds et des mains redevient normale

Après 8 heures

- La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié
- L'oxygénation des cellules redevient normale

Après 24 heures

- Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme
- Les poumons commencent à rejeter
- Les résidus de fumée le risque de crise cardiaque diminue

Après 48 heures

- La nicotine est complètement éliminée de l'organisme
- Les terminaisons nerveuses commencent à se régénérer
- L'odorat et le goût s'améliorent

Après 72 heures

- Les bronches se relâchent, la respiration s'améliore
- La capacité pulmonaire s'accroît
- L'énergie augmente

Entre 2 semaines et 3 mois

- La circulation sanguine s'améliore
- La marche devient plus facile
- Le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30%

Entre 1 et 9 mois

- La toux, la congestion nasale, la fatigue et l'essoufflement diminuent
- La voix devient plus claire
- Les cils vibratoires dans les poumons se régénèrent et la capacité de l'organisme d'éliminer le mucus, de purifier les poumons et de combattre l'infection s'accroît
- Le corps reprend de l'énergie

Après 1 an

- Le risque de maladie cardiovasculaire est réduit de moitié
- Le risque, pour la femme, de contacter un cancer du col de l'utérus redevient comparable à celui d'une femme n'ayant jamais fumé

Après 5 ans

- Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, et de l'œsophage diminue de moitié, tout comme le taux de mortalité lié au cancer du poumon.
- Le risque d'accident vasculaire cérébral diminue et devient comparable à celui d'un non fumeur

Après 10 ans

- Le risque de mortalité liée au cancer du poumon est comparable à celui d'un non fumeur
- Les cellules précancéreuses sont remplacées par des cellules saines
- Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie et du pancréas diminue

L'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris est un centre hospitalier universitaire à dimension européenne mondialement reconnu.

Ses hôpitaux accueillent chaque année 8 millions de personnes malades : en consultation, en urgence, lors d'hospitalisations programmées ou en hospitalisation à domicile. Elle assure un service public de santé pour tous, 24h/24, et c'est pour elle à la fois un devoir et une fierté.

L'AP-HP est le premier employeur d'Île-de-France : 100 000 personnes – médecins, chercheurs, paramédicaux, personnels administratifs et ouvriers – y travaillent.

<http://www.aphp.fr>