



## Unité de tabacologie

L'unité de tabacologie accueille des personnes souhaitant arrêter de fumer ou étant contraintes de le faire, pour raisons médicales notamment.



Arrêt  
Diminution  
Écoute  
Soutien

 **CONSULTATION DE TABACOLOGIE**  
responsable de l'unité Dr De Bournonville

Pour toute information et rendez-vous

 **SECRÉTARIAT**  
**02 99 28 37 10**

Hôpital Pontchaillou  
Centre cardio-pneumologique • Porte B • Niveau 0  
2, rue Henri Le Guilloux - 35033 Rennes cedex 09  
[Accès métro : station Pontchaillou • Bus : lignes 2 - 31 arrêt Anatole France]

Le tabagisme est à l'origine de nombreuses maladies, et 78 000 décès annuels lui sont attribués. Bien que cette information soit actuellement connue de la plupart des fumeurs, il n'est pas évident pour autant d'arrêter de fumer.

Le tabagisme est en effet un comportement renforcé par une dépendance puissante : sans aide, seuls 3 à 5% des fumeurs décidés à s'arrêter y parviennent durablement.

### Votre prise en charge

Un accompagnement, sur mesure et à la carte, par des professionnels formés, associé si besoin à des traitements permet d'augmenter ses chances de vivre durablement sans fumer.

#### Comment ça se passe ?

#### **Pas besoin d'être prêt à arrêter de fumer pour venir nous rencontrer**

Beaucoup de gens sont ambivalents par rapport à l'arrêt du tabac : à la fois conscients des risques pour leur

santé, ou alors n'appréciant pas d'être dépendants, et en même temps réticents à se priver du plaisir de fumer par exemple. Les professionnels sont formés à la technique de l'entretien motivationnel qui peut vous aider à y voir plus clair et à trouver votre propre motivation.

## Les consultations de tabacologie sont en accès direct

Il n'est pas nécessaire de passer par votre médecin traitant. Si vous souhaitez que celui-ci soit informé de votre démarche, un compte-rendu lui sera adressé, ainsi qu'à vos autres correspondants médicaux.

**Un dossier vous est alors adressé par courrier.** Chez vous, tranquillement, vous prenez le temps de compléter ce dossier. Il nous permettra de mieux vous connaître. Lors de votre premier entretien, qui dure environ une heure, vous remettrez ce dossier au tabacologue. **Cette première consultation permet de faire avec vous un bilan, qui portera sur votre dépendance, mais aussi sur votre motivation.**

A l'issue de l'entretien, vous convenez avec le tabacologue d'un ou plusieurs objectifs, et des moyens à utiliser pour atteindre cet objectif. **L'objectif peut être un arrêt du tabac, mais aussi une réduction de consommation, un changement des habitudes tabagiques, ou tout autre objectif conduisant à augmenter vos chances d'arrêter de fumer.**

### Consultation sages-femmes tabacologues

Si vous êtes enceinte ou si vous avez un projet de grossesse, vous pouvez consulter des sages-femmes spécialisées en tabacologie pour vous aider dans vos démarches de diminution ou d'arrêt du tabac. Pour cela, vous pouvez contacter le secrétariat de la maternité du CHU au 02 99 26 71 20

## Les traitements

La dépendance tabagique est complexe, c'est pour quoi, selon votre profil, différentes approches seront proposées.

- > **Les traitements de substitution nicotinique** : lorsque la dépendance physique est installée (c'est le cas chez la plupart des fumeurs réguliers après un ou deux ans de tabagisme), l'arrêt brutal du tabac, ou même une simple diminution entraînent des signes de manque : irritabilité, nervosité, augmentation de l'appétit, troubles du sommeil.... Les traitements de substitution contiennent de la nicotine qui permet d'atténuer ces signes désagréables.
- > **D'autres médicaments** : utilisés si le traitement de substitution nicotinique ne permet pas d'obtenir l'arrêt complet du tabac.

**Mais pourquoi me donner de la nicotine si justement je dois m'en débarrasser ?** Ce n'est pas la nicotine qui est à l'origine des maladies liées au tabagisme, mais l'exposition à la fumée qui accompagne la nicotine. La nicotine apportée seule, par exemple avec un patch ou une pastille, est sans danger, et n'entraîne quasiment pas de dépendance.

## Le suivi

**Le suivi dure en moyenne 6 mois**, les rendez-vous sont convenus entre vous et le tabacologue. Ils peuvent être rapprochés, toutes les semaines, ou plus éloignés selon votre besoin.

## L'équipe

**A votre service, des compétences multiples :** une secrétaire, deux médecins, trois infirmières tabacologues, une diététicienne, une psychologue.



CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE RENNES

This site uses cookies to enhance your navigation and improve the content offered to you.  
However, you can disable them at any time.

✓ OK, ACCEPT ALL

PERSONALIZE