



# 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 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 contracter 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

# 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 - 75014**

27, rue du Faubourg Saint-Jacques

**Consultation de pneumologie**

Dr Nizar Zraik

01 58 41 23 72

## **Maternité site Port-Royal**

**Consultation pour femmes enceintes**

Dr Frédérique Aubourg, Dr Malika Sana

01 58 41 39 39

## **Centre d'addictologie CSAPA Cassini**

8 bis rue Cassini

Dr Delphine Mansuy, Dr Diogo Alves de oliveira, Dr Pascal Bleuzen

01 58 41 16 78

## **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

**Tabac associé à des troubles médicaux ou psychiatriques, sur courrier du médecin traitant**

01 40 05 42 01

## **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 Bertrand Dautzenberg, Pr Alexandre Duguet, Dr Tihomir Iatchev

01 42 16 78 84

**Service de Médecine Générale**

Dr Ivan Berlin, Dr Tihomir Iatchev,

Dr Isabelle Zeggane

01 42 17 62 62

Luce Jean-Baptiste

01 42 16 77 77

**Service de Maternité**

**Consultation pour femmes enceintes**

Pr Marc Dommergues, Colette Foulon

01 42 17 77 07

**Pôle Santé Publique**  
**Consultations addictologie et tabacologie**  
**(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 Sophie  
Vinao, Dr Sylvie Darsouze  
01 56 09 24 88

**Hôpital Necker - Enfants malades**  
**- 75015**

149, rue de Sèvres

**Maternité**

**Consultations avec une sage-femme**  
**Addictologue**

Laura Valentin  
01 44 38 17 10

[consultations.maternite.nck@aphp.fr](mailto:consultations.maternite.nck@aphp.fr)

**Groupe hospitalier Bichat Claude-**  
**Bernard - 75018**

46, rue Henri-Huchard

**Département de Psychiatrie**  
**et d'Addictologie**

Pr Michel Lejoyeux  
Dr Stéphane Darbeda, Dr David Duroy,  
Dr Karine Sauvage, Dr Séverine Yung  
01 40 25 82 63  
[tabac.consultation.bch@aphp.fr](http://tabac.consultation.bch@aphp.fr)

**Hôpital Robert-Debré - 75019**

48, boulevard Sérurier

**Service de Pédiopsychiatrie /**  
**Unité 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 21 64

**Hôpital Tenon - 75020**

4, rue de la Chine

**Service 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 Coeurin-Celton - 92130**

4, parvis Coeurin-Celton  
92130 Issy-les-Moulineaux

**Pôle Psychiatrie- Addictologie**

Pr Frédéric Limosin  
Dr Pierre Celers  
01 58 00 41 09

**Hôpital Antoine-Béclère - 92140**

157, rue de la Porte de Trivaux  
92140 Clamart

**Pôle Neurosciences-Tête et Cou /**  
**Consultations de tabacologie (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 Délia Cozzolino

Prise de rendez-vous : 01 47 60 65 30

**Maternité**

**Consultation pour femmes enceintes**

Pr Caroline Dubertret

Pr Yann Le Strat, Dr Délia Cozzolino

Prise de rendez-vous : 01 47 60 65 30

### **Hôpital Avicenne - 93000**

125, avenue de Stalingrad

93000 Bobigny

**Service d'addictologie**

Dr Antoine Dellazuana, Dr Karim Bedar

Dr Claire Peloso

Prise de rendez-vous : 01 48 95 72 37

### **Hôpital Jean-Verdier - 93140**

Avenue du 14 juillet

93140 Bondy

**Service d'addictologie**

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 Isabelle Trinchet, Dr Claire Peloso

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 /**

**Service d'addictologie**

Dr Jean-Baptiste Trabut

Dr Marie-Christine Iseni, Dr Lamia Frih,

Nathalie Sewelam, Sandrine Lemeunier

01 49 81 33 45

Prise de rendez-vous : 01 49 81 32 50

### **Hôpital Bicêtre - 94270**

78, rue du Général Leclerc

94270 Le Kremlin-Bicêtre

**Centre d'addictologie CSAPA Bicêtre**

Pr Emmanuelle Corruble

Dr Samuel Rotenberg

01 45 21 26 52

**Consultations de tabacologie (ELSA)**

Dr Thierry Sainte-Marie

Dr Augustin Chassaing

Prise de rendez-vous : 01 45 21 63 67

**Consultations pour femmes enceintes**

Dr Sarah Coscas

01 45 21 63 67

### **Hôpital Émile-Roux - 94450**

1, avenue de Verdun

94450 Limeil-Brevannes

**Pôle Psychiatrie et addictologie /**

**Service d'addictologie**

Dr Jean-Baptiste Trabut

Dr Nadine Meunier

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 Besançon,

Dr Thierry Lacot, Pr Henri-Jean Aubin

Prise de rendez-vous :

01 45 59 69 25



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

Ses hôpitaux accueillent chaque année 10 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>

Ne pas jeter sur la voie publique 

ASSISTANCE  
PUBLIQUE  HÔPITAUX  
DE PARIS



[www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)