

## Alcool, Tabac : A qui en parler ?

Au sein du CHSE, 2 équipes spécialisées dans l'alcool et le tabac se tiennent à votre disposition sur le site d'Etampes.

**CSAPA Alcool** (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) :

- M Redha MOUSSAOUI : Médecin Alcoologue
- Mme Sylvie PECQUERIE : Psychologue
- Mme Marine GESTIN : Diététicienne
- Mme Florine MONNET: Assistante Sociale

**Unité de Tabacologie :**

- Mr Taoufik EL GHARBI : Médecin Pneumologue
- Mme Blandine TERCERO : Psychologue
- Mme Marine GESTIN : Diététicienne
- Mme Sophie CHAUMEL : Tabacologue

Secrétariat du lundi au vendredi  
8h30 à 16h30

01 60 80 78 57  
01 60 80 79 41

*Doctolib*

## 1ère consultation : Comment ça se passe ?

✓ **Un suivi avec une équipe pluridisciplinaire**

Le premier entretien se déroule en binôme avec la diététicienne et la psychologue :

Le jeudi entre 9h00 et 12h00 pour le tabac  
Le vendredi entre 9h00 et 11h00 pour l'alcool

Cette rencontre vous permet de faire le point, d'évaluer votre motivation et de choisir **vos** objectifs.

✓ **Un accompagnement sur mesure**

En fonction de **vos** objectifs, il vous sera proposé un suivi personnalisé :



Médical



Social



Diététique



Psychologique



NOUS  
? x 2  
ILS



é



ou



?

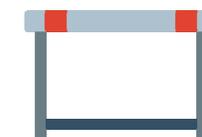


IL  
ELLE  
?



NOUS  
?  
ILS

Z'



**Et si on en parlait  
plus clairement ?**

## Qu'est-ce que la dépendance ? Qu'est-ce que la dépendance ?

### ✓ Pas qu'une affaire de volonté...



L'alcool et la nicotine sont des substances qui agissent principalement sur les systèmes cérébraux : modification de la perception, des sensations, de l'humeur, de la conscience.

### ✓ Dépendance physique :

Elle se manifeste par le besoin de consommer le produit, souvent dès le matin pour prévenir ou supprimer les symptômes de manque (agressivité, tremblement, anxiété...).

**Des traitements peuvent vous aider à réduire la dépendance physique et à atténuer les effets négatifs liés au sevrage**



### ✓ Dépendance psychologique :



C'est consommer le produit pour faire face à une situation, gérer ses émotions, se récompenser, se stimuler.

**Les professionnels peuvent vous aider et sont disponibles pour en parler.  
Ils pourront vous aider à identifier le type de dépendance**

## Le saviez-vous ? Le saviez-vous ?

### Alcool :

il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...



Que vous buviez un peu tous les jours ou beaucoup en une fois (binge drinking), il y a des **conséquences** qui peuvent être dangereuses.



**Agressivité**



**Intoxication**



**IST \***



**Accident**

### Tabac :

Quelques bénéfices de l'arrêt à court terme :



**8 heures**  
Une meilleure respiration



**48 heures**  
Amélioration du goût et de l'odorat



**7 jours**  
Diminution du stress, on se réveille plus en forme

## Quand puis-je en parler ? Quand puis-je en parler ?

**Vous vous posez des questions sur votre consommation, sur les conséquences, sur l'arrêt ou la réduction ?**



L'équipe vous invite à faire un point et peut vous donner des informations et des conseils, que vous ayez un projet défini ou non.

**Vous sentez une baisse de motivation ?  
Vous avez rechuté ou vous craignez une rechute ?**



L'équipe vous offre un soutien et vous accompagne dans toutes les étapes de votre parcours.

**Vous avez un projet de grossesse ou vous attendez un enfant ?**



Vouloir avoir un enfant est une bonne occasion d'arrêter de fumer ou de boire. D'autant que la consommation de ces produits a une incidence sur le développement et la croissance fœtale.

N'hésitez pas à solliciter l'équipe pour plus d'informations et/ou définir un projet.