

## **et vous, vous en êtes où avec le tabac ?**

**Pourquoi ne pas en parler avec un tabacologue de l'Unité de Tabacologie du CHRU de Tours...**

**L'Unité de Coordination de Tabacologie du CHRU de Tours prend en charge les fumeurs en consultation externe et leur propose une prise en charge pluridisciplinaire. Loin de culpabiliser le fumeur, elle l'accompagne dans ses questionnements, sa motivation, pour l'aider à comprendre sa consommation et à sortir du tabac. C'est l'époque des bonnes résolutions, alors pourquoi ne pas aller rencontrer l'UCT ?**

En France, ce sont 200 personnes qui meurent chaque jour d'une complication du tabagisme, soit 73 000 personnes par an. Un constat désolant, contre lequel luttent sans baisser les bras, les fumeurs voulant se libérer de leur addiction (ce qui constitue d'ailleurs la plus forte motivation), et bien sûr les tabacologues, qui soutiennent ces derniers de manière inconditionnelle, et dans un climat de bienveillance et d'empathie, qui favorise la réussite. Les femmes ont rejoint les hommes dans ce comportement et depuis 2013, en Europe, elles meurent plus de cancers bronchiques que de cancers du sein.

Ce n'est pas une fatalité et le changement est possible. Cependant il est préférable d'être accompagné, coaché car la nicotine est très addictogène.

Le tabac prend une place particulière dans la vie des fumeurs, il est « tricoté » avec leurs habitudes, leur entourage, leurs émotions, et défaire ce lien peut prendre du temps. La dépendance au tabac est un phénomène complexe. Le tabacologue est là pour guider à comprendre ce lien et accompagner sur le chemin de la liberté. Il connaît aussi les techniques pour que le sevrage du tabac soit confortable.

### **Et la cigarette électronique ?**

Un million et demi de Français l'utilisent régulièrement, c'est un phénomène de société. En restant prudents, les tabacologues peuvent utiliser cet outil dans la prise en charge thérapeutique, et peuvent l'intégrer dans le traitement.

L'Unité de Coordination de Tabacologie du service de Pneumologie est pluridisciplinaire et propose outre les consultations de tabacologie (par des médecins, infirmières, et sages-femmes), des consultations gratuites de sophrologie et de diététique.

Que vous soyez prêt ou pas encore à franchir le pas de l'arrêt, venez en parler, les tabacologues sont là pour vous écouter et vous aider quelle que soit votre situation.

**Un changement pour 2015 ? Et si c'était se libérer du tabac ?**

### **Contact presse :**

Anne-Karen Nancey - CHRU de Tours - 02 47 47 37 57 - ak.nancey@chu-tours.fr

[www.chu-tours.fr](http://www.chu-tours.fr)