

I - EN ISERE

HOPITAL NORD

Hôpital Michallon

Service de Cardiologie

Tél : 04 76 76 54 37

Service de Pneumologie

Tél : 04 76 76 89 43

e-mail : tabac@chu-grenoble.fr

Prise en charge CPAM

Hôpital de La Tronche

Hôpital couple enfants

Uniquement femmes et femmes enceintes

jeunes mères

Tél : 04 76 76 54 00

Prise en charge CPAM

HOPITAL de SAINT-EGREVE

Intersecteur d'alcoologie et de conduites addictives

Tél : 04 76 56 49 70

e-mail : iaca@ch-saint-egreve.fr

Gratuit

HOPITAL LUCIEN HUSSEL : VIENNE

Service de Pneumologie

Tél : 04 74 31 30 16

e-mail : pneumologie@ch-vienne.fr

Gratuit

CLINIQUES

Clinique Belledonne

Saint Martin d'Hères

Tél : 04 .38.38.02.85

Gratuit

Clinique mutualiste

Grenoble

Service de gynécologie

Tél : 04.76.70.70.59

Gratuit

LES SITES D'AIDE A L'ARRET DU TABAC

Service d'addictologie mutualiste des Alpes

CSAPA CONTACT

44, avenue des Alpes

38300 BOURGOIN JALLIEU

Tél : 04 74 93 18 61

Fax : 04 74 93 58 35

gratuit

76-78, avenue Léon Blum

38000 GRENOBLE)

Tél : 04 76 12 90 80

Fax : 04 76 12 90 81

Gratuit appeler Grenoble pour PONTCHARRA VOIRON ST MARCELLIN

4, rue Perrouillère

38200 VIENNE

Tél : 04 74 78 07 80

Gratuit

CENTRE DE SANTE INTERUNIVERSITAIRE DE GRENOBLE (CSIU)

180, rue de la Piscine

38402 ST MARTIN D'HERES

uniquement pour étudiants

Tél : 04 76 82 40 70

EDUCATION SANTE ISERE (ESI)

23, avenue Albert 1^{er} de Belgique

38000 GRENOBLE

Tél : 04 76 87 06 09

Accompagnement à l'arrêt du tabac uniquement pour groupes constitués.

e-mail : secretariat@educationsante38.org

convention avec partenaire

Service d'addictologie mutualiste des Alpes

GISME : Centre d'addictologie

27, rue Emile Zola

38400 St Martin d'Hères

Tél : 04 76 24 69 24

Consultation sur la MURE également

Internet : <http://gisme.free.fr>

Gratuit

Vous pouvez également consulter votre médecin traitant

II- CONSULTATIONS HORS ISERE

Se référer à l'annuaire de l'Office Français de Tabacologie (OFT)

www.oft-asso.fr

III LES PRINCIPAUX SITES NATIONAUX

➤ Pour arrêter

Tabac Info Service

Tél : 0 825 309 310

www.tabac-info-service.fr

➤ Pour s'informer

Centre national contre les maladies respiratoires (CNMR)

Tel 01 46 34 58 80

www.lesouffle.org

Comité national contre le tabagisme

Tél : 01 55 78 85 10

www.cnct.fr

Fédération française de cardiologie

Tel 01 44 90 83 83

www.fedecardio.com

Ministère de la santé et des sports

www.sante.gouv.fr

www.solidarite.gouv.fr

Office Français de Prévention du Tabagisme

Tél : 01.43.25.19.65

www.oft-asso.fr

Société française de tabacologie

Tel 01 46 38 24 14

societe-francaise-de-tabacologie.com

Tabac et Liberté

Tel 05 62 88 67 74

www.tabac-liberte.com

LES BÉNÉFICES A L'ARRÊT

Les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement :

20 minutes après la dernière cigarette. La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

8 heures. La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

24 heures. Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

48 heures. Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

72 heures. Respirer redevient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

2 semaines à 3 mois. La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

1 à 9 mois. Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

1 an. Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

5 ans. Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

10 à 15 ans. L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.



LES SITES D'AIDE

A L'ARRÊT DU TABAC