

LES ADDICTIONS, PREVENIR ET S'EN SORTIR : LE TABAGISME

Selon une étude britannique, chaque cigarette consommée équivaut à 11 minutes de vie en moins. Ainsi, si environ 60 % des fumeurs français déclarent avoir envie d'arrêter de fumer, cela reste une entreprise difficile. Et on compte encore en France 60.000 décès directement liés à la consommation de tabac. De nombreuses possibilités s'offrent à vous si vous souhaitez arrêter de fumer, alors n'hésitez plus à sauter le pas !

1 – LES CENTRES DE CONSULTATIONS ET DE SOINS

2 – SITES INTERNET ET NUMEROS D'ECOUTE

3– ADRESSES UTILES

- Le CRES et les CODES
- Lieux ressources

1 – LES CENTRES DE CONSULTATIONS ET DE SOINS

AUDE

Centre hospitalier Antoine Gayraud - service de pneumologie

Route de Saint Hilaire
11890 Carcassonne
Tél : 04 68 24 24 24
Tél : 04 68 24 26 00 (service de pneumologie)
christine.sandragne@ch-carcassonne.fr
www.ch-carcassonne.fr

Consultation hospitalière de tabacologie

Centre de pneumologie

Route de Bram
11000 Carcassonne
Tél : 04 68 11 91 11
Fax : 04 68 72 00 91

Centre hospitalier de Narbonne - consultation d'aide au sevrage tabagique

Boulevard du Docteur Lacroix
11100 Narbonne
Tél : 04 68 42 62 39
Fax : 04 68 42 63 04
tabacologie@ch-narbonne.fr
www.ch-narbonne.fr

GARD

Centre hospitalier d'Alès - centre d'addictologie

8 avenue du Docteur Goubert
30100 Alès
Tél : 04 66 78 34 34
Fax : 04 66 78 34 24
addictologie@ch-ales.fr
www.ch-ales.fr

Centre d'examen de santé

40 boulevard Victor Hugo
30000 Nîmes
Tél : 04 66 36 68 00
Fax : 04 66 21 56 65
blandine.gevaudan@cpam-http://nimes.cnamts.fr

Le centre reçoit les personnes affiliées à la sécurité sociale qui ont très peu de revenus, il propose des bilans de santé et un suivi par un médecin pour le sevrage tabagique (substitutifs gratuits).

Centre hospitalier universitaire Carêmeau - consultation tabacologie

Place Robert Debré
30029 Nîmes
Tél : 04 66 68 42 75
Fax : 04 66 26 32 13
www.chu-nimes.fr

Le CRIJ Languedoc-Roussillon, comme tout centre de documentation, gère une grande quantité d'informations qui évoluent constamment.

Si des erreurs ou omissions apparaissent dans ce document, nous vous prions de nous en excuser et nous vous remercions de nous les signaler.

**Centre médical Valmedica -
consultation tabacologie**
221 rue Claude Nicolas Ledoux
Zac ville active
30900 Nîmes
Tél : 04 66 04 86 04
Fax : 04 66 04 86 01

**Association nationale de prévention
en alcoologie et addictologie de
Nîmes - consultation tabacologie
(Anpaa)**
60 rue André Siegfried
30000 Nîmes
Tél : 04 66 29 25 13
Fax : 04 66 27 82 62
comite30@anpa.asso.fr
www.anpaa.asso.fr

Consultation de tabacologie de Bagnols-sur-
- Cèze
2 Place Urbain Richard
30200 BAGNOLS SUR CEZE
Tél : 04 66 33 05 74
ccaa.bagnols@wanadoo.fr

Consultation de tabacologie de Vauvert
13 rue Barbes
30600 VAUVERT
Tél : 04 66 71 42 54
c.c.a.a.vauvert@wanadoo.fr

Consultation de tabacologie d'Alès
19 avenue Jules Guesde
30100 Alès
Tél : 04 66 91 08 75

HERAULT

**Centre hospitalier de Béziers - centre
de tabacologie**
2 rue Valentin Haüy
34525 Béziers
Tél : 04 67 35 70 58
Fax : 04 67 35 72 00
www.ch-beziers.fr

Cabinet de pneumologie
Boulevard Kennedy
34500 Béziers
Tél : 04 67 31 48 40
Fax : 04 67 31 64 84

**Clinique du Parc - consultation
tabacologie**
50 rue Emile Combes
34170 Castelnau-le-Lez
Tél : 04 67 33 13 98
serroub@wanadoo.fr
www.clinique-du-parc.net

**Clinique Clementville - centre de
pneumologie**
25 rue de Clémentville
34000 Montpellier
Tél : 04 67 92 47 42
Fax : 04 67 06 52 42
www.oc-sante.fr

Consultation non hospitalière de
tabacologie, sevrage.

**Hôpital Arnaud de Villeneuve -
consultations pneumologie et
tabacologie**
371 avenue Doyen Gaston Giraud
34000 Montpellier
Tél : 04 67 33 60 96
www.chu-montpellier.fr

**Cabinet médical - Consultation
tabacologie**
133 rue de la Tour
Parc d'activités la Tour de lauzard
34980 Saint-Gély-du-Fesc
Tél : 04 67 56 92 71 / 06 68 06 17 43

**Centre hospitalier du Bassin de Thau
- centre d'aide au sevrage tabagique**
Boulevard Camille Blanc
34200 Sète
Tél : 04 67 46 59 36
Fax : 04 67 46 59 44

LOZERE

**Association nationale de prévention
en alcoologie et addictologie de
Mende - Consultation tabacologie
(ANPAA)**
12 rue du Faubourg la Vabre
48000 Mende
Tél : 04 66 65 20 50
Fax : 04 66 65 91 61
comite48@anpa.asso.fr

PYRENEES-ORIENTALES

Cabinet de pneumologie
12 boulevard de la Petite Provence
66110 Amélie-les-Bains-Palalda
Tél : 04 68 39 02 02
Fax : 04 68 83 94 62

**Centre de réhabilitation respiratoire
Soleil Cerdan - aide au sevrage
tabagique**
21 avenue du Docteur Cunnac
66110 Amélie-les-Bains-Palalda
Tél : 04 68 30 75 10
Fax : 04 75 30 75 15

**Clinique du souffle «la Solane» -
centre tabacologie**
19 rue des Casteillets
66340 Osséja
Tél : 04 68 30 74 74
Fax : 04 68 30 74 00
cliniquedusouffle@fontalgie.fr
www.cliniquedusouffle.com

**Hôpital Saint Jean - consultation
tabacologie**
20 avenue du Languedoc
66046 Perpignan
Tél : 04 68 61 66 91
Fax : 04 68 61 89 08
www.ch-perpignan.fr

**Clinique la Pinède - consultation
tabacologie**
Route de Peyrestortes
66240 Saint-Estève
Tél : 04 68 38 27 70
Fax : 04 68 38 27 75

2 – SITES INTERNET ET NUMEROS D'ECOUTE

www.cnct.org

Comité national de lutte contre le tabagisme.

De nombreux articles d'informations sur le tabagisme : tabac et santé (conseils pour arrêter, tabagisme passif, les risques, etc.) ; tabac et droits (en France et à l'étranger).

www.oft-asso.fr

Office français de prévention du tabagisme.

Le site de l'OFT informe sur les actions de prévention du tabagisme en entreprise menée par l'association ainsi que sur le tabac et ses effets.

www.tabac-info.net

Ligue nationale contre le cancer.

De nombreuses informations sur le tabac : son impact sur la santé, l'industrie du tabac, les droits des non-fumeurs, les jeunes et le tabac.

www.vous-decidez.fr

Toute l'information sur la dépendance, les pratiques de l'industrie du tabac et les solutions pour arrêter.

www.filsantejeunes.com

Inpes et école des parents et des éducateurs 32 24 (7j/7, de 8 h à minuit, appel gratuit depuis un poste fixe) ou 01 44 93 30 74 (coût d'une communication ordinaire depuis un portable).

Conseils et réponses de professionnels, de façon anonyme et gratuite.

www.portailsantejeunes.com

Inpes

Conseils pratiques, adresses utiles, numéros de téléphone pour parler de façon anonyme avec un professionnel.

Tabac Info Service

39 49

Du lundi au samedi de 9 h à 20 h

(0.15 euros/minute)

Toute l'information sur la dépendance, les pratiques de l'industrie du tabac et les solutions pour arrêter.

3 – LES ADRESSES UTILES

■ Le CRES et les CODES

Le comité départemental d'éducation à la santé est un lieu de rassemblement, de concertation, de coordination et d'action de l'ensemble des partenaires publics et privés (administrations, associations, élus, organismes de protection sociale...) concernés par l'éducation à la santé dans le département, au bénéfice de la population locale.

Il analyse les besoins de santé locaux, exerce un rôle de soutien et d'expertise auprès des professionnels et développe des programmes de prévention.

Son rôle est aussi de travailler sur la prévention auprès du public, du plus jeune au plus âgé, dans toutes les catégories socio-professionnelles.

AUDE

Comité départemental d'éducation pour la santé de l'Aude (CODES 11)

14 rue du 4 septembre

11000 Carcassonne

Tél : 04 68 71 32 65

Fax : 04 68 71 34 02

codes11@wanadoo.fr

http://codes11.over-blog.com

www.inpes.sante.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

GARD

Comité départemental d'éducation pour la santé du Gard (CODES 30)

7 place de l'Oratoire

30900 Nîmes

Tél : 04 66 21 10 11

Fax : 04 66 21 69 38

cdes30@wanadoo.fr

www.inpes.sante.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30

HERAULT

Comité régional d'éducation pour la santé du Languedoc-Roussillon (CRES LR)

39 avenue Charles Flahault

Hôpital La Colombière

34295 Montpellier

Tél : 04 67 04 88 50

Fax : 04 67 52 02 57

cres.lr@wanadoo.fr

www.cres-lr.org

www.inpes.sante.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h à 17 h

Le CRES développe la politique régionale en matière de santé publique et de contribuer à l'amélioration de l'état de santé globale de la population, il s'adresse à l'ensemble des professionnels, usagers, bénévoles, décideurs et institutionnels jouant un rôle favorable dans la santé de la population

Comité départemental d'éducation pour la santé de l'Hérault (CODES 34)

54 chemin de Moularès

Centre André Levy

34000 Montpellier

Tél : 04 67 64 07 28

Fax : 04 67 15 07 40

chesfrap@wanadoo.fr

http://chesfraps.com

www.inpes.sante.fr

Horaires d'ouverture : le lundi et le mercredi de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30, le vendredi sur rendez-vous de 9 h à 12 h 30

LOZERE

Comité départemental d'éducation pour la santé de la Lozère (CODES 48)

1 bis allée des Soupîrs

48000 Mende

Tél : 04 66 65 33 50

Fax : 04 66 49 26 77

codes48@orange.fr

www.inpes.sante.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8 h 45 à 12 h sans rendez-vous, et du lundi au vendredi de 13 h à 17 h 30 sur rendez vous.

PYRENEES-ORIENTALES

Comité départemental d'éducation pour la santé des Pyrénées-Orientales (CODES 66)

12 avenue de Prades
66000 Perpignan
Tél : 04 68 61 42 95
Fax : 04 68 61 02 07
codes66.po@wanadoo.fr
www.inpes.sante.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h 30, le vendredi 17 h.

■ **Lieux ressources**

HERAULT

Epidaure

Rue des Apothicaires
Parc Euromédecine
34298 Montpellier
Tél : 04 67 61 30 00
Fax : 04 67 61 31 16
epidaure@valdorel.fnclcc.fr
www.epidaure.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30 (sur rendez-vous pour les groupes).

Point écoute parents adolescents (PEPA)

18 rue Terral
34000 Montpellier
Tél : 04 67 60 86 46
Fax : 04 67 60 86 30
pe.montpellier@groupe-sos.org
www.groupe-sos.org

Prévention sociale de la toxicomanie et de l'exclusion, le point écoute est un lieu de rencontre, d'échanges et de soutien pour les parents et adolescents en grand difficulté psychologique et sociale.

PYRENEES-ORIENTALES

Parenthèse 66

37 boulevard Clémenceau
66000 Perpignan
Tél : 04 68 35 01 09
Fax : 04 68 34 96 35
www.parenthese66.org

Lieu d'accueil, d'appui et d'accompagnement, destiné aux familles, parents et/ou adolescents de 15 à 25 ans qui a pour objectifs :

- Entendre le plus tôt possible le désarroi des parents et des ados dans un objectif de prévention généraliste.

- Offrir un point d'accueil et d'écoute (PAEJ), destiné aux ados et jeunes majeurs de 15 à 25 ans rencontrant diverses difficultés (conflits familiaux, mal être, échec scolaire, conduites à risques, drogues, violences, fugues, tentatives de suicide...).