

# CARCASSONNE SALLE JOË-BOUSQUET

**MARDI 7 NOVEMBRE 18H30**

**CONFÉRENCE / DÉBAT**

**STRATÉGIES D'AIDES À**

## **L'ARRÊT DU TABAC**

PAR LE **DOCTEUR PHILIPPE CARRÉ**, PNEUMOLOGUE,  
CENTRE HOSPITALIER DE CARCASSONNE.

ORGANISÉE PAR LE **DOCTEUR G. PICHARD**, MAIRIE DE CARCASSONNE



### • **LA MOTIVATION**

Il n'y a pas de « baguette magique ». C'est une **affaire de motivation plus que de volonté**. Avoir échoué une ou plusieurs fois par le passé n'est pas de mauvais augure, au contraire.

### • **MOYENS UTILES** validés par la communauté scientifique

- les **substituts nicotiques** : en patch, gomme, comprimé ou inhalateur, qui sont en vente libre,

- deux **médicaments, sur prescription médicale** : bupropion (**ZYBAN**) ou varénicline (**CHAMPIX**),

- les « **TCC** » (**Thérapies Cognitivo-Comportementales**) : série d'entretiens avec un médecin pour enrichir la motivation à l'arrêt et /ou apprendre les techniques de contrôle des envies de fumer.

### • **ASSOCIATIONS POSSIBLES**

**Réduire sa consommation** de tabac sans arrêter n'est réellement efficace pour la santé que si elle est associée à la prise de **nicotine en timbres ou par la bouche** (gommes ou pastilles). Contrairement à une croyance très répandue cette association n'est pas toxique.

### • **CIGARETTE ÉLECTRONIQUE**

La cigarette électronique est **beaucoup moins dangereuse** que les cigarettes traditionnelles. Les experts tabacologues français sont ouverts à son utilisation pour ceux qui le **demandent**, ceux qui sont **déjà utilisateurs** ou ceux qui n'ont pas pu s'arrêter grâce aux moyens déjà validés.



VILLE DE  
CARCASSONNE

SALLE JOË-BOUSQUET - 39, RUE AIMÉ-RAMOND



CENTRE  
HOSPITALIER  
Carcassonne



Polyclinique  
Montréal