VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊT DE TABAC

Par Profil supprimé Postée le 03/01/2019 10:35

> Bonjour, je suis une maman de 3 enfants, je suis malade depuis 6 mois ???? grosse larynchite du fumeur... Peur du cancer... Je suis à 10 12 bedo par jour, que doit je faire ?? Arrêter brutal ou petit à petit.. Le médecin me dit d arrêter dans ralentir... Aidez moi...

Mise en ligne le 08/01/2019

Bonjour,

Vous êtes consommatrice de tabac et de cannabis au quotidien et vous avez une laryngite depuis 6 mois. Vous souhaitez savoir comment cesser vos consommations.

Votre médecin préconise un arrêt immédiat; en effet, une laryngite nécessite de cesser toute consommation de tabac ou de cannabis.

Si cette perspective vous met en difficulté, le plus souhaitable serait d'être accompagnée et soutenue dans cette démarche de sevrage ou de diminution de vos consommations par des professionnels en addictologie.

Sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans lesquels les professionnels (médecin addictologue, psychologue, infirmier) proposent des consultations permettant un suivi personnalisé dans la gestion ou l'arrêt d'une ou plusieurs consommations. L'accueil y est bienveillant et non jugeant, un soutien adapté à votre situation vous sera proposé.

Ces services sont confidentiels et gratuits.

Nous vous transmettons en bas de page les coordonnées d'un CSAPA à Grasse. Si l'adresse ne vous convenait pas, nous vous transmettons également un lien d'une rubrique permettant d'effectuer vous-même une recherche.

D'autre part, vous trouverez des informations autour de l'aide à l'arrêt.

Enfin, sachez que si vous en ressentez le besoin, vous pouvez joindre nos écoutants au 0 800 23 13 13 (appels gratuits et anonymes) tous les jours de 8h à 2 h ou par chat via notre site internet 7 jours sur 7 de 14h à minuit.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA LA CARAVELLE

Chemin de Clavary
06335 GRASSE

Tél : 04 93 09 56 83
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Service mobile : l'ELSA est constituée d'une infirmière et du médecin addictologue, appelées à la demande de tous les services (urgence, gastro-entérologie, pédiatrie...).
Substitution : le mardi de 9h à 17h
COVID -19 : Contact d'aout 2022, Port du masque obligatoire et désinfection des mains

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- L'aide à l'arrêt