



## Communiqué de Presse

### **En finir avec la cigarette, et si on consultait ?**

*Témoignage de l'équipe d'addictologie du CHP de Saint Grégoire, Vivalto Santé*

Le "Mois sans tabac" vient de débiter et fait à nouveau de ce mois de novembre le moment pour en finir avec la cigarette. C'est dans cette dynamique que l'unité d'addictologie du Centre Hospitalier Privé de Saint Grégoire, établissement du groupe Vivalto Santé, livre son approche de l'addiction au tabac.

L'arrêt du tabac, pourquoi est-ce difficile ?

Selon l'équipe, et contrairement à certaines idées reçues, fumer n'est pas qu'une mauvaise habitude mais une addiction basée sur trois types de dépendances :

- La dépendance physique, entretenue par le besoin de nicotine, molécule présente dans le tabac. Lorsqu'un patient est en manque de nicotine, l'envie de fumer se déclare et peut entraîner différents symptômes comme l'irritabilité ou des troubles de l'humeur.
- La dépendance comportementale via les habitudes, les automatismes et les rituels autour de la cigarette
- La dépendance psychologique liée à des difficultés de gestion des émotions et au craving.

Réussir son sevrage tabagique, seul ou accompagné ?

Même s'il est tout à fait possible de mettre fin à son addiction au tabac seul, l'équipe du CHP de Saint Grégoire conseille d'être accompagné au cours du sevrage.

Pour en savoir plus : [www.vivalto-sante.com](http://www.vivalto-sante.com) - Suivez-nous sur :



**Contact Presse GROUPE VIVALTO SANTE**  
[contactpresse@vivalto-sante.com](mailto:contactpresse@vivalto-sante.com)

« Les forces du suivi autour sur plusieurs axes », explique l'équipe de l'Unité d'addictologie. La prise en charge spécialisée sur le plan médical permet de pouvoir prendre en charge le patient dans sa globalité. Aussi le projet de soin et les propositions thérapeutiques pour chaque patient seront personnalisés.

Ce projet de soins, au CHP de Saint-Grégoire, peut s'organiser autour de plusieurs axes :

D'une part, une prise en charge individuelle sur le plan médical permettant un travail motivationnel et un travail comportemental. Un traitement médicamenteux avec des substituts nicotiques est également proposé, traitement remboursé sur prescription médicale. D'autre part, une participation en parallèle sur l'accueil de jour thérapeutique en addictologie, où une prise en charge groupale peut être proposée afin d'accompagner les patients sur un travail autour des émotions grâce à des ateliers de relaxation, des espaces de parole et une reprise d'activité physique, avec une équipe pluridisciplinaire

L'accompagnement médical fait de l'arrêt du tabac, non plus une bataille solitaire mais solidaire.



De gauche à droite :

- ALLIO Karine, Infirmière addictologue
- Dr ROUILLON Anne, Médecin addictologue et Responsable de l'unité d'addictologie
- Dr MAURY Marceline, Médecin addictologue

Pour en savoir plus : [www.vivalto-sante.com](http://www.vivalto-sante.com) - Suivez-nous sur :



**Contact Presse GROUPE VIVALTO SANTE**  
[contactpresse@vivalto-sante.com](mailto:contactpresse@vivalto-sante.com)

- PERSEHAIS Sylvaine, Infirmière addictologue

Équipe de l'Unité d'addictologie

CHP Saint Grégoire, Vivalto Santé

Pour en savoir plus : [www.vivalto-sante.com](http://www.vivalto-sante.com) - Suivez-nous sur :



**Contact Presse GROUPE VIVALTO SANTE**

[contactpresse@vivalto-sante.com](mailto:contactpresse@vivalto-sante.com)