

CONTACTS & INFORMATIONS

Drogues info service

www.drogues-info-service.fr

Tél : 0800 23 13 13 - 01 70 23 13 13 (depuis un portable)

De 8h à 2h du matin - 7 jours sur 7

Appel anonyme et gratuit

Addict AIDE

www.addictaide.fr

Fil Santé Jeunes

www.portail-sante-jeunes.fr

Tél : 0800 235 236

De 9h à 23h

Les Consultations Jeunes Consommateurs

Une aide aux jeunes de moins de 25 ans et à leur entourage

CRÉTEIL : 01 43 53 04 36

VILLIERS-SUR-MARNE : 01 45 76 64 45

IVRY-SUR-SEINE : 01 80 51 86 81

FONTENAY-SOUS-BOIS : 01 48 75 94 79

VILLENEUVE SAINT-GEORGES : 01 43 82 43 33

LE PLESSIS TRÉVISE : 01 45 76 64 45

VILLEJUIF : 01 47 26 01 89

Tabac Info Service

Tél : 39 89

tabac-info-service.fr

Alcool Info Service

Tél : 09 80 98 09 30

alcool-info-service.fr

Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie du CHI de Créteil

UN POINT SUR MA CONSOMMATION DE PRODUITS

L'Équipe d'addictologie

alcool - tabac - cannabis

- **Chef de Service** : Dr HAGÈGE
- **Responsable de l'unité** : Dr BARRAULT
- **Médecins** : Dr BARRAULT - Dr BÉHAR - Dr CARMONA - Dr FRIH - Dr MATRAT
- **Infirmière coordinatrice et tabacologie** : Mme ANÉ
- **Psychologues cliniciennes** : Mme CUDELOU & Mme FOURNY
- **Secrétariat** : Mme MAURY & Mme RAULET

 01 57 02 27 30



IL Y A PROBLÈME SI...

- Je consomme de plus en plus souvent
- Il m'arrive de consommer seul(e)
- Je me débrouille toujours pour me fournir
- Je n'imagine pas faire la fête sans produit ni alcool
- Pour dormir, je m'aide de produits ou médicaments
- J'ai déliré, eu une crise de parano ou d'angoisse après avoir consommé
- Il m'est arrivé de ne plus me rappeler de ce que j'avais fait
- Il m'est arrivé de regretter ce que j'avais fait après avoir pris des produits ou de l'alcool
- Quand je commence à boire, il est difficile de me limiter
- J'ai besoin de plus en plus d'alcool ou de produit pour en ressentir les effets



ALCOOL + AUTRE PRODUIT

=
augmentation des risques
(déshydratation, coma, bad trip, convulsions...)

RISQUE D'OVERDOSE AUGMENTÉ SI

- reprise de produits qui ont des effets contraires (up/down)
- reprise après une période sans consommation

Il est impossible de savoir ce que contient réellement ce qui est vendu.



SI ON MÉLANGE LES PRODUITS LES RISQUES NE S'ADDITIONNENT PAS, ILS SE MULTIPLIENT

SI VOUS CONSOMMEZ...

- Faites des pauses
- Buvez de l'eau et mangez
- Entourez-vous de gens de confiance
- Évitez les rapports sexuels et la conduite de véhicules
- N'utilisez jamais du matériel d'autres personnes (pailles, etc...)



RECOMMANDATIONS ALCOOL

Pas plus de
**10 verres
standards
par semaine**



0
dans le cadre de
situations à risques
(conduite, grossesse,
pathologie...)

Pas plus de
**2 verres
standards
par jour**

**2 jours
sans alcool
par semaine**

Si votre consommation est quotidienne et/ou supérieure à ces doses, parlez-en.



ARRÊTER LA CIGARETTE AVANT UNE INTERVENTION C'EST...

- ✓ Diminuer les risques anesthésiques et infectieux
- ✓ Favoriser la cicatrisation
- ✓ Augmenter l'efficacité des traitements
- ✓ Diminuer le temps d'hospitalisation

Arrêter plus de 6 semaines avant l'intervention → Le risque opératoire lié au tabac disparaît

De 6 semaines à 2 jours avant l'intervention → Le risque opératoire lié au tabac diminue d'autant que le délai est long



Pour toute anesthésie ou endoscopie, il est nécessaire de ne pas fumer la veille

Vous pouvez être conseillé.e

Si vous fumez, parlez-en lors de votre consultation d'anesthésie.

L'ALCOOL AUGMENTE AUSSI LES RISQUES OPÉRATOIRES



Si votre consommation est quotidienne et/ou supérieure à ces doses, parlez-en lors de votre consultation d'anesthésie.

CONSOMMATION D'ALCOOL



1 verre d'alcool standard / dose bar
= 10g d'alcool (0,2 g/l dans le sang)

