

## CONTACTS & INFORMATIONS

### Autres lieux de consultations en addictologie du Val-de-Marne

#### BRY-SUR-MARNE

Hôpital Saint Camille (CSAPA) Regain  
Tél : 01 49 83 10 01

#### CRÉTEIL

Hôpital Albert Chenevier  
Tél : 01 49 81 32 50

#### CRÉTEIL

Centre de consultations (CSAPA) EPICE  
Tél : 01 48 99 22 14

#### CHOISY-LE-ROI

Centre de consultations (CSAPA) Henri Duchêne (alcool / tabac)  
Tél : 01 57 02 23 96

#### LE PLESSIS TRÉVISE

Centre de consultations (CSAPA) JET 94  
Tél : 01 45 76 64 45

#### LIMEIL-BRÉVANNES

Hôpital Emile Roux -Pavillon Fouquet  
Tél : 01 45 95 83 85

#### VILLEJUIF

Hôpital Paul Brousse - Bâtiment Moreau de Tours  
Tél : 01 45 59 32 60

#### VILLENEUVE-SAINT-GEORGES

Centre de consultations (CSAPA) Verlaine / Littoral  
Tél : 01 43 82 58 38 ou 01 43 82 43 33

### 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

#### Drogues Info Service

Tél : 0800 23 13 13  
drogues-info-service.fr

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

## TABAC, ALCOOL, DROGUES

En parler Diminuer Arrêter

### 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 Isabelle RAULET

☎ 01 57 02 27 30



## SI VOUS ÊTES HOSPITALISÉ.E

Vous pouvez demander des substituts nicotiniques pour éviter le manque de tabac.

Pour faire un point sur vos consommations, demandez à rencontrer l'Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (ELSA)



## PRENDRE RENDEZ-VOUS

**Consultations : 01 57 02 23 80 ou 23 81**

*Bâtiment D des consultations centralisées*

Pour l'alcool, le cannabis, les drogues :

- Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques sur votre consommation ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes de santé ou un accident en rapport avec votre consommation ?
- Vous arrive-t-il de consommer et de ne plus vous souvenir de ce que vous avez pu dire ou faire ?
- Est-il difficile de passer une semaine, week-end compris, sans consommer ?

**Si vous avez répondu oui à une de ces questions, vous pouvez en discuter avec votre médecin traitant ou prendre un rendez-vous de consultation spécialisée pour faire le point.**

## CONSOMMATION D'ALCOOL



Verre de vin 12°  
(12cl)



Verre de whisky 45°  
(2.5cl)



Flûte de champagne 12°  
(10cl)



Bière 5°  
(25cl)

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

## 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.**

