Le Point Conseil Tabac

de l'Université Paris-Saclay

Fabrice CHERUEL, Tabacologue

Vous êtes un fumeur ?...

- **Vous voulez faire le point sur votre consommation ?**
- **Avoir des conseils pour arrêter ?**
- **Vous voulez arrêter de fumer, vous êtes prêt à vous investir, vous êtes motivé.e pour que cela change ?**
- **Vous paniquez à l'idée d'arrêter ?**
- **Vous êtes en cours d'arrêt, mais vous passez par des moments difficiles ?**
- **Un problème de santé vous contraint à l'arrêt ?**
- **Vous êtes découragé.e car vous avez déjà d'arrêter et vous avez repris ?**

Pour vous aider dans votre démarche, rien de tel que de se faire aider par un spécialiste du sevrage !

Les consultations de tabacologie de l'Université de Paris-Saclay sont là pour vous aider !

Evaluation de la consommation

- Mesure du monoxyde de carbone (CO) dans l'air expiré
- Mesure de la sensibilité gustative et olfactive
- Evaluation de la dépendance physique et psychologique

Soutien et conseil

- Informations et documentations
- Conseils pratiques pour arrêter de fumer plus facilement
- Suivi personnalisé avec un tabacologue

Fabrice CHERUEL, Tabacologue

« Pour arrêter de fumer il faut mettre toutes les chances de son coté, il convient donc d'être motivé mais aussi avoir des stratégies comme un traitement adapté, d'acquérir des méthodes, des stratégies efficaces pour éviter au mieux les symptômes de manque et les situations à hauts risques. »

- Tabacologue diplômé - Faculté de Médecine Paris-Sud 11
- Formé à la Thérapie comportementale et cognitive / Faculté de Médecine Paris-Sud 11
- Formé à l'hypnose médicale / AFEHM, hôpital Cochin

Tel : **06 30 11 98 54**

Email : **fabrice.cheruel@universite-paris-saclay.fr**

« Vous fumez et vous vous sentez de plus en plus intoxiqué, n'êtes-vous pas devenu esclave de votre produit ?

Vous connaissez très bien ses méfaits sur votre santé, et néanmoins, vous n'arrivez pas à vous en détacher.

Vous mettez peut-être cela sur le compte d'un manque de courage et de volonté, vous avez peut-être même remarqué que contrairement à l'idée reçue, avoir un peu de volonté et un patch ne suffisent pas pour arrêter de fumer.

L'idée de ne pouvoir jamais y arriver commence à faire son chemin.

Vous êtes sujet en même temps à une contradiction qui vous travaille : vous percevez cette obligation d'arrêter de fumer, vous êtes prêt à vous investir et vous êtes motivé pour que cela change. »

PRISE DE RDV

- **Par téléphone :** 06 30 11 98 54
- **Par mail :** fabrice.cheruel@universite-paris-saclay.fr
- **Téléconsultation possible**