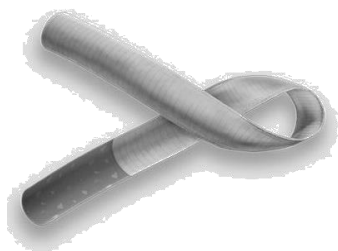




ARRÊTER DE FUMER?

CLINIQUE DU SEVRAGE TABAGIQUE



Médecin responsable

Dr. E. Hill

Tabacologue

Tine Verdonckt

Infirmier chargé du sevrage tabagique

Frank van Welden

asbl Werken Glorieux | ch Glorieux
Avenue Glorieux 55, B-9600 Renaix
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

10/01/2019
ALG07_FR

Cher fumeur, chère fumeuse, arrêter de fumer est un défi. Vous pouvez augmenter vos chances de réussite en faisant appel à un accompagnement professionnel. Le programme de sevrage tabagique du ch Glorieux vous offre d'avantage de chances de réussite à long terme.

Un accompagnement professionnel peut s'avérer utile pour éviter les écueils et augmenter les chances de réussite afin de faire disparaître les comportements acquis et de permettre au fumeur d'apprendre à vivre sans tabac. Selon une étude, un accompagnement intensif constitue le meilleur moyen d'arrêter de fumer.

Vous trouverez dans la présente brochure de plus amples informations sur le mode de fonctionnement de notre centre. Il vous reste des questions à nous poser ? Dans ce cas, n'hésitez pas à nous contacter. Le centre d'accompagnement au sevrage tabagique vous souhaite bonne chance !

LE TABAGISME EST UNE ADDICTION !

L'addiction au tabac constitue à la fois une dépendance psychique, physique et sociale.

C'est la nicotine qui est responsable de la **dépendance physique**. Grâce à la nicotine, 10 secondes suffisent pour produire un effet sur le cerveau après une simple bouffée de cigarette ou de cigare. Cet effet procure une sensation de plaisir. Comme la nicotine se désagrège rapidement, cette sensation est de courte durée. Le taux de nicotine dans le sang, quant à lui, alterne des pics et des rechutes. Cette variation est caractéristique des produits entraînant une forte dépendance. Lorsque le fumeur manque de nicotine, cela entraîne une sensation désagréable et des phénomènes de sevrage. Les fumeurs s'efforcent dès lors de stabiliser autant que possible le teneur en nicotine dans leur sang afin de se sentir bien et d'éviter ces désagréments.

La **dépendance psychique et sociale** est avant tout induite par la formation d'habitudes. Tout comme pour l'alcool et le café, c'est purement et simplement par habitude que les fumeurs prennent une cigarette. En outre, les fumeurs se sentent souvent perdus lorsqu'ils n'ont pas une cigarette en main. Il peut aussi arriver que l'envie de fumer soit induite par une certaine situation ou ambiance. Un fumeur ressent psychologiquement le besoin de fumer pour éprouver une sensation de plaisir ou pour faire passer un sentiment déplaisant.

RAISONS D'ARRÊTER DE FUMER

Les raisons d'arrêter de fumer sont innombrables.

- ✓ Les risques de souffrir de problèmes de santé diminuent dès que l'on arrête de fumer.
- ✓ Vous vous sentez plus en forme et mieux dans votre peau, surtout le matin.
- ✓ Vos sens du goût et de l'odorat s'améliorent.
- ✓ Vous avez plus de souffle et ne souffrez plus de quintes de toux.
- ✓ Votre haleine est fraîche.
- ✓ Le teint de votre peau est plus clair et les rides apparaissent plus tardivement.
- ✓ Vos doigts ne sont plus jaunis et vos dents sont plus blanches.
- ✓ Odeur plus agréable à la maison, au bureau, sur le lieu de travail ou dans la voiture.
- ✓ Plus grande confiance en soi.
- ✓ Vous donnez un bon exemple à vos enfants et aux autres personnes de votre entourage.
- ✓ Vous ne gênez plus votre entourage.
- ✓ Votre sommeil s'améliore.
- ✓ Votre porte-monnaie s'en porte mieux.
- ✓ Vous vivez plus longtemps et mieux !

Arrêter de fumer comporte des avantages pour tout le monde, quel que soit votre âge et peu importe depuis quand vous fumez. Il n'est jamais trop tard pour arrêter ! Pour que votre tentative soit couronnée de succès, il est important que vous soyez convaincu(e) des avantages d'une vie sans tabac...



CENTRE D'ACCOMPAGNEMENT AU SEVRAGE TABAGIQUE CH GLORIEUX

Le programme de sevrage tabagique du ch Glorieux vous assure un suivi pendant environ six mois. Cet accompagnement au sevrage tabagique individuel et intensif fonctionne comme suit :

Lors du premier rendez-vous, nous évaluons votre motivation pour arrêter de fumer, ainsi que votre comportement et votre historique lié au tabac. Nous établissons ensuite un plan de sevrage tabagique, qui comporte ou non la prise de médicaments. Au cours des séances suivantes, nous discutons du plan et y apportons les modifications nécessaires. Lors des dernières séances, nous parlons des risques de rechute et des moyens de s'en prémunir.

PRIX

Résidents de Wallonie :

Les fumeurs ont droit à 8 séances réparties sur six mois, toutes les deux années calendrier. Le remboursement de la première séance s'élève à 30 €, puis à 20 € à partir de la 2^e séance jusqu'à la 8^e séance.

Résidents de Flandre :

Chaque année, les fumeurs ont droit à une intervention financière pour quatre heures d'accompagnement individuel. Vous recevrez une facture pour le paiement de la cotisation personnelle (30 €/h ou 4 €/h si vous avez droit à l'intervention majorée), le solde est pris en charge par le gouvernement flamand. Si après ces 4 h, vous souhaitez encore bénéficier d'un accompagnement, vous êtes libre de vous adresser à nous. Néanmoins, les tarifs seront plus élevés.

VOUS SOUHAITEZ PLUS D'INFORMATIONS ?

Dr E. Hill - pneumologue
Tél. 055/23 36 68

Tine Verdonckt - tabacologue
Tél. 055/23 33 28

E-mail : tine.verdonckt@azglorieux.be

Frank Van Welden - infirmier tabacologue
Tél. 055/23 32 55

E-mail : frank.van.welden@azglorieux.be

OÙ PUIS-JE M'ADRESSER ?

Le médecin généraliste

Les médecins généralistes sont toujours à votre disposition pour vous donner des conseils sur l'approche à adopter pour arrêter de fumer.

Fondation contre le Cancer (www.tabacstop.be)

À l'initiative de la Fondation contre le Cancer, une ligne téléphonique de sevrage tabagique et un site Web ont été mis sur pied dans notre pays : la « Ligne Tabacstop ». Aussi bien les fumeurs que les non-fumeurs peuvent donner des informations et des conseils au numéro 0800/11100 concernant le sevrage tabagique.

Le Fonds de Affections Respiratoires - asbl (www.fares.be)

Le FARES est une association sans lucratif qui se consacre à la prévention du tabagisme, à la lutte contre la tuberculose et à l'information sur d'autres affections respiratoires chroniques. Vous trouverez sur le site Web de l'association une fonction de recherche qui vous permettra de trouver les coordonnées de tabacologues agréés en Flandre et à Bruxelles, ainsi que de nombreuses informations pratiques et des liens utiles.