

## Des questions à propos du tabac ?

Parlez-en à votre médecin, il peut vous accompagner dans votre démarche de gestion du tabagisme en vous proposant son soutien et la prescription éventuelle d'un médicament d'aide à l'arrêt surtout si le test de Fagerström démontre que vous êtes nettement dépendant à l'égard de la nicotine.

Pour arrêter de fumer, vous pouvez également faire appel à un Centre d'Aide aux Fumeurs CAF® agréé. Vous y rencontrerez, selon les centres, une équipe composée d'un(e) médecin, d'un(e) psychologue, d'un(e) diététicien(ne) ou encore d'un(e) kinésithérapeute.

Ils vous proposent des consultations individuelles et éventuellement, des réunions de soutien en groupe. Le nombre de consultations est fonction de vos besoins. Une collaboration étroite sera établie entre le centre et votre médecin traitant.

Vous pouvez aussi vous adresser à des consultations de tabacologie tenues par des professionnels de santé (médecins, infirmier(e)s, psychologues, ...) formés à l'abord clinique et à la recherche dans le domaine du tabagisme et plus particulièrement aux phénomènes de dépendance.

Toutes les coordonnées de ces intervenants sont reprises dans l'annuaire du site [www.fares.be](http://www.fares.be)

Enfin, il vous est loisible de contacter la **Ligne Tabac Stop : 0800 111 00**. Une permanence y est tenue par des tabacologues, professionnels de santé, en semaine de 15 à 19 heures.



Le programme d'accompagnement online **Coach Tabac-Stop** est accessible via le site [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be). Il propose plusieurs types d'aide : la possibilité de tenir un journal, de visualiser des graphiques sur sa consommation tabagique, d'aller sur le forum, de participer à des minitests, de consulter des articles, etc. A cela s'ajoute aussi la possibilité de recevoir quotidiennement des conseils par e-mail.

Avant d'entamer une démarche ou d'utiliser un produit dont la publicité vante les mérites : demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Informez-vous sur le prix de ces méthodes.

© FARES juin 2009

Editeur Responsable :

Professeur Jean-Paul VAN VOOREN  
FARES asbl – Rue de la Concorde, 56  
1050 Ixelles

[prevention.tabac@fares.be](mailto:prevention.tabac@fares.be)

<http://www.fares.be>



## Centres d'Aide aux Fumeurs - CAF® -



Rue de la Concorde 56  
1050 Bruxelles  
Tél. 02/512.29.36  
[www.fares.be](http://www.fares.be)

Edité avec le soutien de :



## Le test de Fagerström vous donne une idée de votre dépendance à la nicotine

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	dans les 5 minutes	3
	après 6 à 30 minutes	2
	après 31 à 60 minutes	1
	au delà d'une heure	0
Avez-vous des difficultés à rester sans fumer dans les endroits où c'est interdit (églises, bibliothèques, cinémas,...) ?	oui	1
	non	0
Quelle cigarette abandonneriez-vous le plus difficilement ?	la première matinale	1
	n'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou davantage	3
Fumez-vous plus souvent pendant les premières heures après le lever que le reste de la journée ?	oui	1
	non	0
Fumez-vous même si votre état de santé vous cloue au lit la plus grande partie de la journée ?	oui	1
	non	0

En fonction de la somme de points obtenus, déterminez votre **niveau de nicotine-dépendance** :

0-2 : Très bas

3-4 : Bas

5 : Moyen

6-7 : Elevé

8-10 : Très élevé

**RÉGION DE  
BRUXELLES CAPITALE**

CAF des Amis de l'Institut Bordet  
Boulevard de Waterloo 121 - 1000 Bruxelles  
02/541 30 44

CAF du CHU Saint-Pierre  
Rue Haute 322 - 1000 Bruxelles  
02/535 42 03

CAF du Site César de Paepe  
Rue des Alexiens 11 - 1000 Bruxelles  
02/506 71 94 ou 97

CAF du CHU Brugmann  
Place A. Van Gehuchten 4 - 1020 Bruxelles  
02/477 30 35

CAF de la Clinique du Parc Léopold  
Rue Froissart 38 - 1040 Bruxelles  
02/287 56 85

CAF d'Etterbeek / Ixelles - Iris Sud  
Rue Jean Paquot 63 - 1050 Bruxelles  
02/641 46 05

CAF de la Clinique Antoine Depage  
Rue Henri Jaspaar 101 - 1060 Bruxelles  
02/538 61 40

CAF du CH Bracops - Iris Sud  
Rue Docteur Huet 79 - 1070 Bruxelles  
02/556 13 05 ou 01

CAF de l'Hôpital Erasme - ULB  
Route de Lennik 808 - 1070 Bruxelles  
02/555 34 20

CAF de l'Institut Médical Edith Cavell  
Rue Edith Cavell 32 - 1180 Bruxelles  
02/340 42 40

CAF de l'Hôpital Molière-Longchamps - Iris Sud  
Rue Marconi 142 - 1190 Bruxelles  
02/348 56 45

CAF des Cliniques Universitaires  
Saint-Luc - UCL  
Avenue Hippocrate 10 - 1200 Bruxelles  
02/764 19 02

**PROVINCE DU BRABANT  
WALLON**

CAF du CHR de Nivelles  
Rue de la Samiette 6 - 1400 Nivelles  
067/88 52 33

**PROVINCE DU HAINAUT**

CAF du Grand Hôpital de Charleroi - Site Notre Dame  
et Reine Fabiola  
Grand Rue 3 - 6000 Charleroi  
071/28 13 78 ou 79

CAF du Centre Mieux-Être  
Clinique Notre-Dame de Grâce  
Chaussée de Nivelles, 212 - 6041 Gosselies  
071/37 91 92

CAF du Grand Hôpital de Charleroi - sites Saint-  
Joseph, Sainte-Thérèse et IMTR  
Rue de la Duchère 6 - 6060 Gilly  
071/28 72 96

CAF de l'Hôpital Ambroise Paré  
Boulevard Kennedy 2 - 7000 Mons  
065/39 39 39

CAF du Service d'Etude et de Prévention du  
Tabagisme (SEPT) asbl  
Rue des Arbalestriers 16 - 7000 Mons  
065/31 73 77

CAF du CHR St-Joseph (site de Mons)  
Avenue B. de Constantinople 5 - 7000 Mons  
065/38 58 88 ou 065/38 55 12 (samedi)

CAF du CHU de Tivoli  
Avenue Max Buset 34 - 7100 La Louvière  
064/27 62 15

CAF du CH de Jolimont-Lobbes  
Rue Ferrer 159 - 7100 Haine Saint-Paul  
064/23 31 88

CAF de Binche  
Rue Wanderpepen 69 - 7130 Binche  
0472/82 05 77

CAF du CHR Mons Warquignies  
Rue des Chauffours 27 - 7300 Boussu  
065/38 58 88 ou 065/38 55 12 (samedi)  
CAF de Mons - Borinage  
Rue de l'Enseignement 41 - 7390 Wasmuël  
065/77 74 70

CAF du CHwapi - Site Notre-Dame  
Avenue Delmée, 9 - 7500 Tournai  
069/25 80 05

CAF de Mouscron  
Rue du Couvent, 39 - 7700 Mouscron  
056/85 85 85

**PROVINCE DE NAMUR**

CAF de la Province de Namur  
Rue Château des Balances 3 - 5000 Namur  
081/77 67 88

CAF de la Clinique Sainte Elisabeth  
Place Louise Godin 15 - 5000 Namur  
081/20 94 61

CAF de la Meuse  
Boulevard de la Meuse 93/1 - 5100 Jambes  
081/30 46 04

CAF de Mont-Godinne UCL  
Avenue Thérasse 1 - 5530 Yvoir  
081/42 34 80 ou 81

**PROVINCE DU  
LUXEMBOURG**

CAF du Centre Hospitalier de l'Ardenne  
Le Celly 2 - 6680 Sainte-Ode  
084/22 52 82  
CAF des Hôpitaux du Sud Luxembourg - Hôpital St-  
Joseph  
Rue des Déportés 137 - 6700 Arlon  
063/23 14 23

**PROVINCE DE LIÈGE**

CAF du CHU de Liège  
Département de Pneumologie  
Domaine du Sart Tilman, bât. B35 - 4000 Liège  
04/366 78 81

CAF du CHR de la Citadelle  
Boulevard du 12<sup>ème</sup> de Ligne 1 - 4000 Liège  
04/225 60 70

CAF de la Province de Liège  
Institut Malvoz—Quai du Barbou 4 - 4020 Liège  
04/344 78 85

CAF du CHU de Liège  
Site Notre-Dame des Bruyères  
Rue de Gaillarmont 600- 4031 Chênée  
04/367 96 31

CAF de la Clinique André Renard  
Rue André Renard 1 - 4040 Herstal  
04/248 72 20

CAF du Centre Hospitalier du  
Bois de l'Abbaye et de Hesbaye  
Rue Laplace 41 - 4100 Seraing  
04/338 73 60

CAF du CH Peltzer La Tourelle  
Rue du Parc 29 - 4800 Verviers  
087/21 23 26 ou 087/21 23 28

CAF du CHC Sainte-Elisabeth  
Rue du Naimeux 17 - 4802 Heusy  
087/21 37 70

