

Les consultations sont partiellement remboursées par la mutuelle...

Plus d'infos ?

[www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be)

[www.centresdaideauxfumeurs.be](http://www.centresdaideauxfumeurs.be)

[www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

Les patients hospitalisés bénéficient de ce service, sur demande auprès de leur médecin et/ou du personnel infirmier.

Si besoin, une collaboration existe avec le service de diététique des 2 sites.

Prise de rendez- vous : 071/10.49.01

Editeur responsable : Jean-Louis Christophe, rue de la Duchère 6, 6060 Gilly

## Prise de rendez-vous

Site Notre Dame :

M. Sébastien Lorriaux  
Psychologue - Tabacologue

Prise de rendez-vous : 071/10.27.00  
071/10.27.05

Site Saint-Joseph :

Mme Stéphanie Buonomo  
Psychologue - Tabacologue

Prise de rendez-vous : 071/10.75.40

Dr Antoine Frémault  
Pneumologue - Tabacologue

Prise de rendez-vous : 071/10.72.97

Le Dr Etienne Marchand, pneumologue sur le site Notre Dame et le Dr Jean-Louis Christophe, néphrologue - tabacologue sur le site Saint-Joseph assurent également un rôle médical au sein du Centre d'Aide aux Fumeurs.

GHdC 1286 (13/12/10)



Centre d'Aide aux Fumeurs du GHdC



# Besoin d'un second souffle ?

Photographies : FreeDigitalPhotos.net

Grand Hôpital de Charleroi  
[www.ghdc.be](http://www.ghdc.be)



## Arrêter de fumer ?

On vous l'a probablement dit des dizaines de fois. Vous y pensez et peut-être même avez-vous déjà essayé... Mais c'est plus facile à dire qu'à faire!

Lorsque vous fumez, votre corps s'habitue très rapidement à la cigarette face à laquelle il devient difficile de résister :  
« j e  
ne



pars jamais sans mon paquet de cigarettes», «je peux rester deux heures sans fumer au cinéma, mais dès que le film est fini, je dois fumer ma cigarette» etc. Ainsi, quand vous arrêtez de fumer, vous vous sentez parfois plus nerveux, plus irritable, etc. «Quand j'arrête de fumer, je suis très énervé, je deviens insupportable», «sans cigarette, je me sens vraiment mal, c'est intenable au bout de quelques jours...». C'est la **dépendance physique**.

Fumer vous donne parfois l'impression de vous sentir plus calme, plus détendu mais aussi plus concentré : «lorsque je suis stressé, je prends une clope et je me sens nettement plus calme», «j'ai vraiment besoin de ma cigarette pendant les examens, pour me concentrer», «au boulot, ma pause cigarette, c'est sacré!». C'est la **dépendance psychologique**.

Fumer fait partie de votre vie de tous les jours. Et cela depuis des années : «dès que je rentre dans la voiture, j'en fume une, c'est une habitude», «quand je téléphone, j'en allume une sans même y penser». C'est la **dépendance comportementale**.

Ces 3 dépendances expliquent pourquoi il peut être si difficile d'arrêter de fumer.

## Qu'est-ce qu'un Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF) ?

C'est un centre spécialisé dans la prise en charge du tabagisme. Il se compose d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, etc.) dont le but est de vous aider à gérer ces 3 dépendances.

C'est aussi une consultation pour les personnes qui se posent des questions par rapport à leur tabagisme : «j'aimerais arrêter de fumer pour ma santé mais en même temps j'aime fumer...», «je devrais arrêter de fumer pour mon bébé mais j'ai peur d'être trop stressée», «et si je diminuais au lieu d'arrêter?», «j'ai déjà tout essayé», etc.

La consultation est donc avant tout un endroit où l'on peut discuter librement de son tabagisme, être guidé sans se sentir jugé. Arrêter de fumer est en effet un choix personnel même si des raisons de santé nous y «obligent» parfois.