

Quelques étapes pour vous aider au sevrage

Avec le tabacologue

- ° une évaluation de vos besoins, de vos attentes, de votre motivation
- ° une évaluation de votre degré de dépendance, de vos tentatives antérieures de sevrage, des raisons de la reprise ... sans jugement
- ° une analyse partagée des pistes de soutien : moyens médicamenteux , entretiens motivationnels, approche comportementale, relaxation, hypnose ...
- ° un suivi adapté à votre évolution personnelle

Avec d'autres acteurs, au besoin

- ° un bilan de santé par le pneumologue et/ou le cardiologue
- ° des conseils et un soutien d'ordre diététique pour anticiper et éviter la prise pondérale

Avec vous-même

- ° éviter les boissons excitantes (café, alcool)
- ° boire beaucoup d'eau
- ° privilégier la consommation de fruits et de légumes frais
- ° vous donner le temps pour des activités physiques régulières
- ° vous faire plaisir ...



Renseignements pratiques

Adresse : Centre d'Aide aux Fumeurs
Clinique Ste Elisabeth
Rue de Naimeux, 17
4802 Heusy

Rendez-vous : 087 21 37 00

Remboursement des consultations :

Les consultations de tabacologie sont remboursées à raison de 8 séances, sur une période de 2 ans

Avec le soutien du Fonds
de lutte contre les assuétudes



CAF

Centre d'Aide aux Fumeurs

Vous fumez

vous souhaitez ...
vous projetez ...
vous décidez ...



d'arrêter

Le CAF est là pour vous aider

Clinique Ste Elisabeth
Heusy



Le Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF)



Une équipe multidisciplinaire, qui vous propose un accompagnement personnalisé au sevrage tabagique

Selon vos attentes et besoins, peuvent intervenir

- ° un tabacologue, formé en hypnose
- ° un pneumologue
- ° un cardiologue
- ° un diététicien, ...

Tous sont à votre disposition pour aider au succès de votre démarche

Pourquoi arrêter de fumer ?

Les bénéfices pour la santé sont nombreux et apparaissent rapidement après l'arrêt du tabac

- ° 20 min : la tension artérielle se rapproche de la normale
- ° 8 hrs : le sang s'enrichit d'oxygène
- ° 1 jour : le corps a éliminé toute la nicotine inhalée, le risque d'incident cardiaque diminue
- ° 2 jours : l'odorat et le goût retrouvent leur forme
- ° 3 jours : la respiration devient plus facile, surtout à l'effort
- ° 2 sem : la toux diminue
- ° 1 an : le risque d'infarctus est diminué de moitié

Sans compter

- ° l'argent économisé ...
- ° la fierté de s'être libéré d'une dépendance
- ° le sentiment d'une intégration sociale plus aisée

Pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de fumer ?

Le fumeur est soumis à 3 formes de dépendance

- ° la dépendance physique à la nicotine
- ° la dépendance comportementale : le geste, l'habitude, l'automatisme
- ° la dépendance psychologique : la conviction de ne pouvoir vivre sans tabac

Toutes trois se renforcent l'une l'autre et le fumeur doit se séparer de chacune d'elles pour réussir son sevrage

