

# NOTRE **CAF** (CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS)

Il n'existe pas de méthode miracle pour arrêter de fumer. Il ne suffit pas toujours de le décider, de mettre des patches ou de prendre des médicaments pour y arriver. Cependant, il est possible d'aider les patients qui désirent arrêter.



Dr LAMBERT ^



Madame MATERNE >  
tabacologue

## Qui sommes-nous ?

Nous sommes une équipe pluridisciplinaire, composée d'un médecin généraliste, d'une tabacologue, une psychologue, un diététicien et une infirmière.

## Notre rôle ?

Soutenir le fumeur jusqu'à un nouvel équilibre de vie sans tabac, l'accompagner dans son changement de comportement.

## Comment ?

Le canevas que nous proposons est le suivant : la première consultation consiste à déterminer le degré de motivation du fumeur, le rôle du tabac dans sa vie quotidienne, l'analyse des sevrages antérieurs, évaluer sa dépendance psychologique, physique et comportement-

tale, établir une anamnèse médicale et mesurer différents paramètres : CO expiré, FC, PA, poids, ...

Cette première entrevue dure environ une heure. A la fin de celle-ci, nous planifions avec le fumeur une date d'arrêt. Commence alors la phase préparatoire (approche cognitivo-comportementale, gestion du stress, évaluation des habitudes alimentaires ...).

Ensuite vient la phase de désintoxication où le sevrage physique est assuré par la combinaison de patches nicotiques et de gommes le plus souvent.

La prise en charge se termine par la phase de consolidation ou «Comment ne pas rechuter !».

## Durée

En général entre 6 et 10 entretiens (étalés sur quelques mois) seront nécessaires pour arrêter le tabagisme.

## Quelques chiffres qui marquent

Le tabagisme passif fait quelques 79.000 morts par an dans les 25 pays de l'Union européenne. Sur le plan européen, la Belgique tient la première place en terme de mortalité due au cancer du poumon (attribué dans 9 cas sur 10 à l'usage du tabac), soit 6.522 décès.

20.000 personnes décèdent chaque année du tabagisme actif, 2500 décès sont liés au tabagisme passif.

L'espérance de vie des fumeurs est diminuée de 14 ans.

La consommation a doublé chez les jeunes ces dix dernières années.

