

**Je ne comprends pas
qu'un tout jeune ado
se mette à fumer...
De nos jours, n'est-on
pas suffisamment
bien informé ?!**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



La fumée de cigarette
est quasi toujours avalée :

la nicotine, arrivée dans les **poumons**,
passe alors dans le **sang**
pour viser le **cerveau**.

Tout se déroule en 10 secondes...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Chaque année,
le tabac tue **20 000 personnes**
en Belgique.

25 %
par cancer du poumon.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



« Quand **mon argent**
part en fumée,
croyez-moi,
ça m'est égal... »

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Tendu ?

26 fois plus de 'chances'
de souffrir d'impuissance
en tant que fumeur,
dès lors que vous souffrez
d'hypertension...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Vingt années
pour tanner vos bronches.

En fumant, vous **paralysez** lentement
les cils qui protégeaient vos poumons
de ces dépôts de goudrons,
de métaux lourds,
des milliers de produits toxiques
inhalés par le fumeur...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Mourir, cela n'est rien, mais vieillir !
(Jacques Brel)

Le pire ennemi de la **peau**,
c'est la fumée...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



La capacité pulmonaire diminue plus rapidement chez le fumeur...

A quarante ans, vos poumons pourraient avoir **15 ans de plus, 15 années d'avance...**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Depuis le 1^{er} janvier 2006,
il est **illégal** de fumer
sur son lieu de travail.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



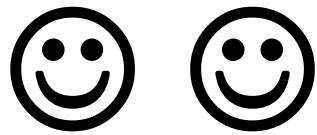
© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Enterrons

le calumet



de la guerre

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Préservons

l'atmosphère



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes

*Le matin je tousse...
à cracher mes poumons !*

**Dire que j'ai commencé
tout sottement !**



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes

Mourir *de plaisir* ?

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Je sais maintenant ce que ça me coûte...



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes

Pas de fumée sans feu :
l'inhalation porte à 800°
la température locale
du petit brasero...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



J'aimerais que **mes gosses**
ne fument pas.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Moins de nicotine
et moins de goudrons :
les **légères** n'ont pourtant rien changé...

Pour y trouver sa dose,
le fumeur doit, en effet, tirer des bouffées
plus *fréquentes* et plus *profondes*,
en inspirant donc + de fumée,
+++++++ de produits **toxiques** !

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



La **circulation du sang** ne
retrouve un certain rendement
que 30 minutes
après la dernière bouffée.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Réduire

avant d'arrêter vraiment de fumer...

Pour quoi pas ?

Juste **un premier pas...**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Je plains ceux qui s'arrêtent
avec un **fusil**
braqué **sur la poitrine** :
« *Vos poumons sont tachés !* »,
« *Vous allez faire un infar' !* ».
Je veux m'arrêter **bien avant**.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Je n'arrêterai
sûrement **pas demain** :
car demain,
je dirai « demain »...

Je veux / je vais **choisir**,
choisir ma date et m'y tenir.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Je dois **me préparer**,
si je **veux réussir...**

Cesser de fumer ?

J'y pense... Et je ferai tout
pour que ça marche.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Les hommes savent pourquoi l'excès ne leur va plus.



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes

J'ai **besoin** de la cigarette.

Enfin, *pour l'instant...*

Mais pas besoin d'en fumer 20,
pas besoin de fumer le paquet.

Je voudrais m'en tenir
à **quatre ou cinq...** Essayer...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



En **pétard** avec le tabac ?

Marre de la **dépendance** ?

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



0800-11-100 :
le numéro gagnant,
le numéro gratuit
de l'aide au fumeur.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Dépendant,
mon corps a besoin de nicotine...
Alors j'inhale aussi
de l'arsenic et du phénol,
du nickel et de l'ammoniaque
et du benzopyrène
et des nitrosamines...
au lieu de me coller ce patch.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Fumer, ça me fait du bien.

Fumer, ça me fait du tort...

Je ferai la balance, un jour,

pas trop tard...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



J'ai déjà suffisamment fumé.



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes

Des consultations pour envisager l'arrêt ?

J'irai pas...

J'irais avec des pieds de plomb,
de cadmium et de polonium
de goudron, d'acide cyanhydrique,
de nicotine et de CO...

J'irai **pas à pas**.

J'irai peut-être avec un pote, une amie...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Sur 10 fumeurs,
7 concèdent
une envie d'arrêter...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Chaque année,
un tiers des fumeurs
essaie concrètement
d'arrêter...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Envie...

d'arrêter de fumer ?

0800-11-100

De 15 à 19 heures, un professionnel en ligne...
Et c'est gratuit.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Si vous avez arrêté
ce matin,
buvez beaucoup d'eau.

On peut vous dire *bravo* ?

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Atténuer le **manque**,
(au plan **physique** en tout cas),
cela pourrait passer par le **patch**
ou le recours à des **gommes** / **comprimés** contenant de la nicotine.

Vous pouvez compter sur
de nouveaux atouts pharmaceutiques...

Votre **médecin** peut vous aider.

Le **pharmacien** peut également vous conseiller.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Cesser de fumer ?

Ça pourrait *m'inspirer...*



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes

J'attends un enfant.

J'attends l'enfant

qu'elle porte...

C'est pour lui que j'arrête.

C'est pour elle...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

N'oubliez pas de **respirer** !

Quand l'envie de fumer vous tenaille,
quand vous sentez monter le **stress**...

rien de tel que la respiration
profonde (abdominale) et contrôlée...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Cesser de fumer... **Comme on s'offre un parfum.**



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes

A Mons,

vous pouvez compter sur

~~un~~, ~~deux~~, trois

Centres d'Aide aux Fumeurs.

065 317 377 : le numéro du SEPT

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Les CAF®

(Centres d'Aide aux Fumeurs) :

une aide professionnelle

(psychologique et médicale)

pour atteindre un objectif important.

065 317 377 : le numéro du SEPT



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes

Le *Champix*...

- Un *hallucinogène* ?
- Un tout nouveau médicament pour abandonner la cigarette.

Que me conseillera **mon généraliste** ?

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons; ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



En arrêtant la cigarette
vous **économisez**
6 à 10 battements de **cœur**/minute...

Un bon rythme,
un nouveau rythme;
un gage de **forme** et de **santé**...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Tous les **mardis soirs** (à 18 heures précises) :
un **groupe d'entraide**

**ouvert à tous ceux qui voudraient aborder
la question de la dépendance au tabac.**

*S'informer, développer ses moyens, travailler sa motivation,
préparer sa démarche ou la consolider; cesser de fumer ;
réduire sa consommation ; trouver des repères... **En parler.***

rue des Arbalestriers n° 16 – 7000 MONS

PAF : 5 euros

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Chaque année,
un tiers des fumeurs
essaie concrètement
d'arrêter...

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



Si j'arrête :
au bout de 48 heures,
je n'aurai, dans le sang,
plus de nicotine
& plus de CO !
(monoxyde de carbone)

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



J'aimerais qu'un ami,
qu'une amie
arrête avec moi.

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

J'ai confiance en moi.



© SEPT – 2009 website : www.sept.be

Une équipe active auprès des fumeurs de la région de Mons;
ainsi qu'à l'échelle wallonne, au sein des entreprises et des écoles...



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Avec le soutien du Fonds de lutte contre les assuétudes