

Ne pas fumer, c'est une liberté.

Arrêt du tabac, ne veut pas dire prise de poids.

La cigarette, une fausse amie.

En fumant, vous enfumez vos proches.



Arrêter de fumer c'est tout bénéfice pour votre santé.

Une équipe pluridisciplinaire médicale et paramédicale :

▪ **Médecin Endocrinologue - Tabacologue :**

..... Docteur Ph. Oriot

▪ **Médecin Pneumologue :**

..... Docteur Ch. Tulippe

▪ **Infirmière Tabacologue :**

..... Mme C. Nieuborg

▪ **Psychologue :**

..... Mme G. Lavaert

▪ **Diététiciennes**

..... Mme N. Soubry

..... Mme F. Verlende

..... Mme L. Vinckier

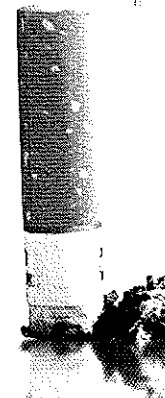
Prise de rendez-vous au :

056/ 85.82.90

CHMouscron (site refuge)

Rue du couvent, 39

7700 Mouscron



**Centre d'Aide
aux Fumeurs**

— C.A.F. —

Arrêter, c'est possible...



Ne plus fumer, ce n'est pas se priver,
ce n'est pas un retrait.
C'est reprendre un droit sur sa vie.

chm
mouscron

Centre
Hospitalier
de
Mouscron
asbl

chm
mouscron

Centre
Hospitalier
de
Mouscron
asbl

Si vous êtes fumeur, il est possible d'arrêter !

Le tabagisme reste un problème majeur de santé publique.

La décision de l'arrêt repose sur votre **motivation** !

Vous pouvez être motivé pour différentes raisons :

- ▣ Etre dans des conditions optimales avant une intervention chirurgicale ;
- ▣ Préserver sa santé;
- ▣ Arrêter de tousser;
- ▣ Retrouver un nouveau souffle;
- ▣ Avoir le teint plus frais;
- ▣ Retrouver la saveur des aliments;
- ▣ Faire des économies...

Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires jusqu'à l'arrêt complet, ne vous découragez pas !

L'arrêt tabagique peut donc être préparé par vous seul(e), toutefois la dépendance au tabac est complexe et sa prise en charge parfois lourde.

En cas de **doute**, de besoin de **conseils** ou d'**écoute**, une **aide** personnalisée et adaptée peut vous être apportée via le Centre d'Aide aux Fumeurs de Mouscron.

LES BIENFAITS de l'arrêt du tabagisme :



L'arrêt du tabagisme diminue le risque de décès par cancer du poumon, de la gorge, de l'oesophage, du pancréas, de la vessie, du rein, de l'estomac, leucémie, etc. pour le fumeur et pour ses proches.

Après :

20 minutes

Votre tension et votre pouls redeviennent normaux

8 heures

Le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale

24 heures

Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée

1 semaine

Le goût et l'odorat s'améliorent

2 à 12 semaines

La circulation sanguine s'améliore, vous bougez donc plus facilement et êtes en meilleure forme

3 à 9 mois

La toux s'apaise, la voix est plus claire, la fatigue s'estompe, le souffle s'améliore

1 an

Les risques de maladies du coeur sont réduits

15 ans

Les risques de maladies cardiaques sont identiques à ceux encourus par le non-fumeur

Un centre d'aide aux fumeurs à votre disposition

POURQUOI ?

- ▣ Pour vous informer,
- ▣ Pour vous faire prendre conscience des vices cachés du tabac,
- ▣ Pour vous guider,
- ▣ Pour vous soutenir,
- ▣ Pour vous accompagner dans votre initiative à l'arrêt tabagique

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant arrêter de fumer (accessible à tous et toutes : adolescents, femmes enceintes et leurs proches, etc.)