



Fondation contre les
Affections Respiratoires
et pour l'Education à la Santé a.s.b.l.



Quelques informations utiles ...

*destinées aux intervenants
de la Promotion de la Santé*

*Rue de la Concorde, 56
B-1050 Bruxelles*

Tél. 02/512.29.36 – Fax 02/512.32.73

www.fares.be - fares.tabac@skynet.be

Quatrième édition revue et augmentée, mai 2004

Ed. resp. : Pr. P. Bartsch

« TOUT EST POISON, RIEN N'EST POISON : TOUT EST DANS LA DOSE » Cl. Bernard

Une société sans drogue, ça n'existe pas ! De tout temps, les drogues ont fait partie des civilisations ; que ce soit l'opium en Chine, la coca en Amérique du Sud ou même le cannabis, déjà, dans l'Antiquité. Toutes, qu'elles soient licites (alcool, tabac ou médicaments) ou illicites sont des substances psychoactives ; c'est-à-dire qu'elles agissent sur le cerveau.

« Balzac n'hésite pas à présenter le tabac comme un hallucinogène savoureux. Al. Karr, quant à lui, l'assimile à la méditation, à la fête, à la non-activité et servant de contre-poids au stress, de réponse à une société pressée, dopée énermée. Il pense, même, que le tabac va de plus en plus être considéré comme l'opium de l'Occident. »¹

Les pratiques de consommation des drogues ont profondément été modifiées au cours de ces dernières années : projet de dépénalisation du cannabis, augmentation du nombre d'états d'ivresse, baisse de la consommation d'héroïne au profit des drogues de synthèse, prise de conscience du phénomène de dopage, recours de plus en plus fréquent aux médicaments avec, le plus souvent, une combinaison de plusieurs produits.

LE POURCENTAGE DE FUMEURS EN BELGIQUE : LE TABAC SÉDUIT

Chaque jour, des milliers de jeunes de par le monde allument leur première cigarette. Même si tous ne deviennent pas fumeurs réguliers, les raisons qui les poussent à fumer sont complexes. Peut être sont-ils influencés par leur environnement, mais sûrement par la publicité. Quant à l'installation du tabagisme régulier, l'habitude, le geste réflexe et le pouvoir addictif du tabac font le reste. 90% des fumeurs ont commencé avant leur vingtième année.

« Plante bien vite apprivoisée, le tabac est devenu un produit de consommation ordinaire. »²

En 2002, 53% des jeunes de 13, 15 et 17 ans ont répondu avoir déjà fumé du tabac. De même, on a recensé 20,5% de jeunes fumeurs réguliers dont 64% de gros fumeurs (+/- 20 cigarettes ou plus par semaine)³ (16,4% sont des fumeurs journaliers et 4,1% sont des fumeurs hebdomadaires). Les jeunes fumeurs se retrouvent plus souvent dans l'enseignement technique et professionnel⁴. Enfin, en 4^{ème} secondaire par exemple, il apparaît que 76% des jeunes fumeurs désirent cesser de fumer⁵. En 2003, parmi les jeunes interrogés par le CRIOC, on constate qu'un jeune sur 10 essaie sa première cigarette à 11 ou 12 ans⁶.

¹ NOURRISSON Didier, *Le tabac en son temps : de la séduction à la répulsion*, Editions ENSP (Collection Contrechamp), 1999, 96 p.

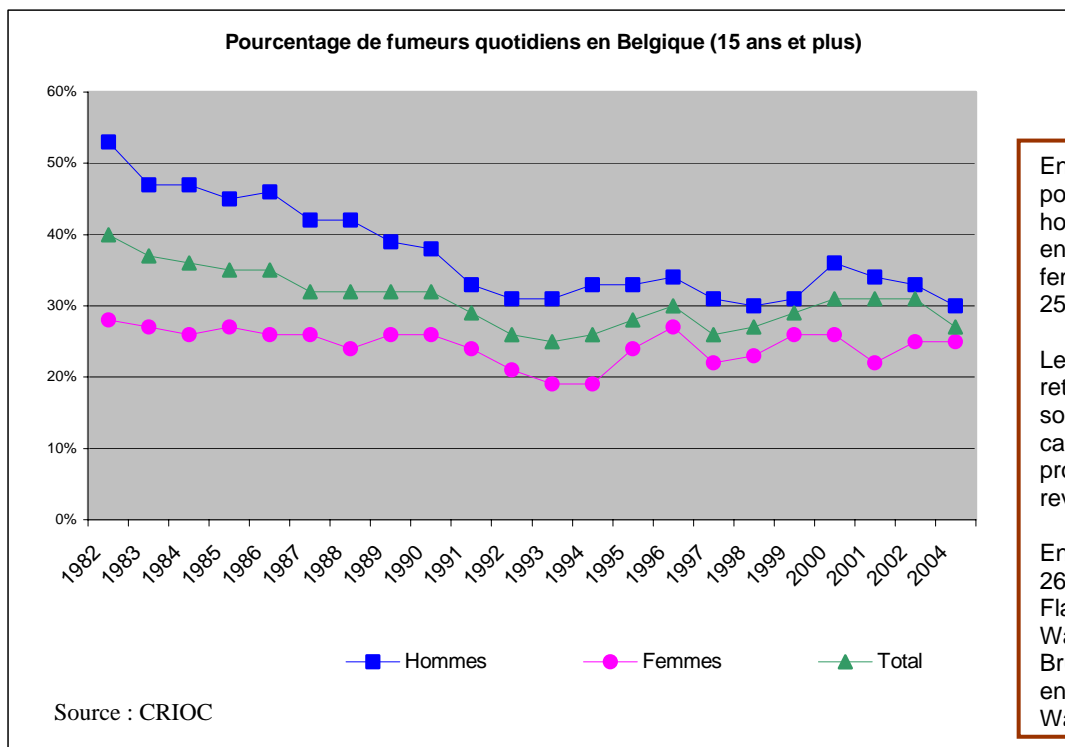
² NOURRISSON Didier, op cit.

³ La santé et le bien-être des jeunes d'âge scolaire : quoi de neuf depuis 1994 ?, ULB-PROMES, 2003, p. 48

⁴ Vers la santé des jeunes en l'an 2000 : une étude des comportements et modes de vie des adolescents de la Communauté française de Belgique de 1986 à 1994, ULB-PROMES, 1997, p. 19

⁵ ULB-PROMES

⁶ Tabagisme en Belgique en 2004: les Belges favorables au renforcement des actions préventives, CRIOC, 4 mars 2004



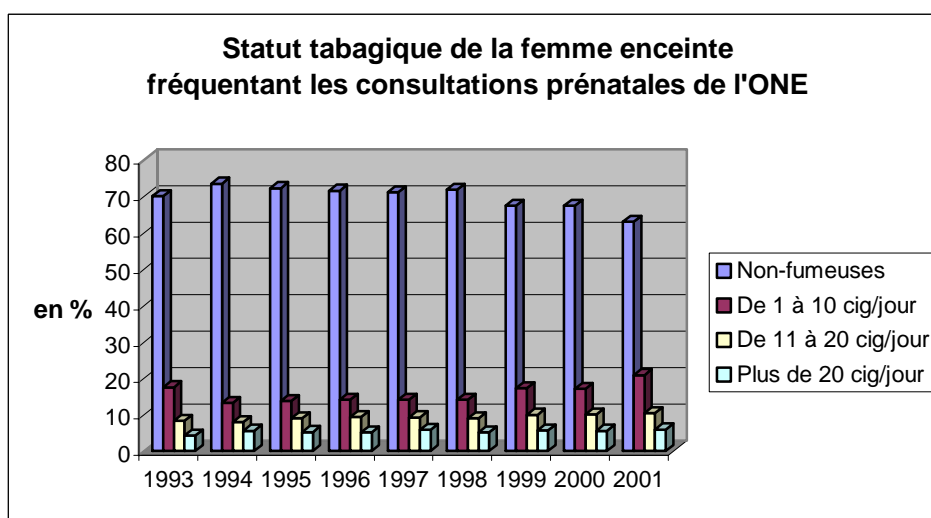
En 2004, parmi la population adulte, les hommes fument encore plus que les femmes (30% contre 25%).

Les gros fumeurs se retrouvent, le plus souvent, dans les catégories socio-professionnelles à revenus modestes.

En 2002, on recensait 26% de fumeurs en Flandre, 35% en Wallonie et 27% à Bruxelles contre 27% en Flandre et en Wallonie en 2004.

« Avec l'arrivée des blondes américaines, et le nouvel engouement pour les cigarettes longues et fines avec filtre, le tabagisme se féminise. »⁷

Alors qu'en 2000, le pourcentage de fumeurs quotidiens avait fortement augmenté parmi les hommes, il était statu quo chez les femmes. Comparativement, en 2004, on relève une diminution de 3% chez les hommes et 1% chez les femmes. La proportion de mères fumeuses a augmenté entre 1994 et 1999. Celle des moyennes (11 à 20 cigarettes par jour) et grandes fumeuses (+ de 20 cigarettes par jour) a tendance à baisser. Par contre, les petites fumeuses (- de 10 cigarettes par jour) sont en hausse. Selon les données récoltées à la maternité, 20,6% des mères étaient fumeuses en 1999.



Source : Rapport 2001 de la banque de données médico-sociales de l'ONE

⁷ NOURRISSON Didier, op. cit.

Les ventes de cigarettes stagnent mais les recettes fiscales augmentent⁸. En 2003, la taxation sur les produits du tabac a rapporté à l'Etat 2.164 millions d'euros de recettes contre 2.016 millions d'euros en 2002. En 2004, sur un paquet de 20 cigarettes, la part des accises s'élevait à 55,71% et la TVA à 17,36%⁹.

Sur base des statistiques de la population, de l'indice des prix d'Eurostat et des chiffres de vente du Ministère des Finances, il a été calculé pour la période de 1985 à 1995, que le prix réel des cigarettes a augmenté de 46% alors que la consommation de cigarettes par habitant a diminué de 24,5%.

*« Fumer passe aujourd'hui dans l'opinion générale pour un acte dangereux pour sa propre santé et celle des autres. Le tabagisme passe, à la fois pour une maladie et une faute sociale. Produit de consommation banalisé, le tabac est devenu un débat de société... »*¹⁰

Le tabagisme est un problème complexe. Il dépend de multiples facteurs sociaux, psychologiques, culturels et environnementaux. En Belgique, en 1995, sur 104.897 décès, on en attribuait 19.400 au tabagisme, soit 1.100 (800 chez les femmes et 300 chez les hommes) de plus qu'en 1992.

19.400 décès liés au tabagisme répartis comme suit :		Autres exemples de causes de décès réparties comme suit :	
8.700	par cancers	2.155	par suicide
4.500	par maladies cardio-vasculaires	34.576	par maladies cardio-vasculaires
4.100	par affections respiratoires	1.592	par accident de la circulation
2.100	pour causes diverses	221	du sida
		169	par meurtre
		110	lors d'incendies
		81	par empoisonnement
		16	lors d'accidents d'avion

Source : CRIOC – Communiqué de presse du 28 février 2001

Le tabac est la première cause de mortalité évitable

*« Les dangers du tabac pour l'organisme n'ont, en fait, été scientifiquement prouvés que depuis une quarantaine d'années... Le tabagisme est, finalement, une maladie bien difficile à cerner, tant ses effets intéressent différentes fonctions organiques... »*¹¹

Les effets du tabac sur la santé sont multiples, notamment :

- Il augmente la pression artérielle, accélère le rythme cardiaque et détériore les artères. Les risques coronariens et les décès par infarctus sont deux fois plus élevés chez les fumeurs. Ces risques vasculaires touchent les artères du cerveau et des membres inférieurs.
- Il a des effets nocifs sur le déroulement de la grossesse (prématurité, poids de naissance inférieur).
- Les fumeurs s'exposent à des troubles au niveau de l'appareil respiratoire, notamment au risque de bronchite chronique et au risque de cancer du poumon augmenté de 24 fois par rapport aux non-fumeurs.
- Son usage augmente la sécrétion des acides gastriques.
- Il limite l'apport d'oxygène au cerveau et peut être responsable de maux de tête ainsi que de vertiges.
- Il réduit l'espérance de vie d'au moins 7 ans.

⁸ Tabagisme en Belgique en 2004: les Belges favorables au renforcement des actions préventives, CRIOC, 4 mars 2004

⁹ Cancer info, FBC, n°78, mars 2004, p. 13

¹⁰ NOURRISSON Didier, op. cit.

¹¹ NOURRISSON Didier, op. cit.

LES COMPOSANTS DU TABAC

*« La fumée du tabac est complexe dans ses effets et sa composition. Le processus de fabrication permet de bien contrôler le goût, le taux de goudron et de nicotine qui seront libérés par la fumée de chaque cigarette. Les fabricants ajoutent même au tabac des additifs pour en modifier la saveur. Le tabac est donc loin d'être « bio »... »*¹²

Les 4 principaux composants de la fumée de tabac sont :

- **Le monoxyde de carbone** qui se fixe 210 fois mieux que l'oxygène sur l'hémoglobine des globules rouges. En prenant sa place, le monoxyde de carbone empêche le transport de l'oxygène vers les organes. Il a aussi une toxicité directe sur les vaisseaux sanguins.
- **Les irritants** comme les phénols, les aldéhydes, l'acroléine, ... Ils désorganisent les moyens de défense de l'organisme contre les microbes. Il a été récemment démontré que les pneumonies sont plus fréquentes chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. Par ailleurs, l'acroléine participe au développement de l'emphysème.
- **Les goudrons** sont irritants, mais également cancérigènes. Ils sont responsables de cancers des voies respiratoires (poumons, larynx, ...) mais aussi d'autres cancers comme celui de la vessie, la langue, ...
- **La nicotine** est responsable de la dépendance physique au tabac.

La fumée contient, également, de l'ammoniac, de l'arsenic, du méthanol et encore bien d'autres substances puisqu'on en recense actuellement plus de 4.000. Nombre de ces ingrédients chimiques sont ajoutés lors de la fabrication des produits du tabac afin d'augmenter la rapidité d'absorption de la nicotine¹³.

TABAC ET DEPENDANCES

*« La nicotine est classée dans la grande famille des alcaloïdes au même titre que la morphine et l'opium. C'est le principal facteur de dépendance tabagique. »*¹⁴

L'usage du tabac peut entraîner, au fil du temps, trois types de dépendance :

- La dépendance physique est liée à l'apport en nicotine. Elle se traduit par un **besoin** impératif de fumer et un syndrome de manque lors de l'arrêt. Le fumeur devient tendu, nerveux, irritable, angoissé, voire déprimé.
- La dépendance psychologique s'explique par le besoin de maintenir ou de retrouver des **sensations** de plaisir, de satisfaction, de stimulation intellectuelle que fumer procure. Le tabac agit comme un régulateur d'humeur et d'équilibre psychologique surtout chez les fumeurs plus fragiles. Celui-ci se sent poussé inconsciemment à reprendre une cigarette.
- La dépendance comportementale se traduit par des **réflexes conditionnés** dans diverses situations, où le fumeur cherche à ressentir une stimulation positive ou échapper à un problème. La cigarette est la récompense qu'il s'octroie. Elle devient un rite et parfois un geste machinal.

¹² DAUTZENBERG Bertrand, *Le tabagisme*, Editions Privat (Les Classiques santé), 1996, 159 p.

¹³ La vérité nuit gravement à la santé : Jeffrey Wigand contre les géants du tabac, Communiqué de presse de la Coalition Nationale contre le Tabac , 14 mars 2000

¹⁴ NOURRISSON Didier, op. cit.

TABAGISME PASSIF

Le tabagisme passif est le tabagisme que subissent, souvent contre leur gré, les non-fumeurs inhalant la fumée de tabac que d'autres ont dégagée dans l'air ambiant. La principale source en est la dispersion de la fumée dans l'air, pendant la combustion d'un produit de tabac à partir du cône de pyrolyse, entre les bouffées. Certains composants toxiques sont plus concentrés dans ce courant latéral que dans le courant central, inhalé par le fumeur.

Divers facteurs contribuent à faire varier le risque lié à la fumée ambiante :

- la durée d'exposition,
- le volume du local, l'intensité de la ventilation et la distance séparant le fumeur actif du fumeur passif.

De manière générale, le tabagisme passif :

- accroît le risque de cancer du poumon ;
- peut exacerber des problèmes médicaux sous-jacents tels que l'asthme, la bronchite et les maladies cardiovasculaires ;
- provoque une irritation des yeux et de la gorge.

Les enfants sont les premières victimes du tabagisme passif, et ce, déjà bien avant leur naissance. Le tabagisme de la femme enceinte augmente le risque de fausse-couche, de faible poids de naissance, d'enfant mort-né, de naissance prématurée, de décès pendant les premières semaines de la vie, de retard du développement psychomoteur. On estime également que le tabagisme de la mère, pendant et après la grossesse, est responsable pour un quart du risque de mort subite du nourrisson.

Une des conséquences principales du tabagisme des parents est l'apparition d'infections à répétition chez le bébé : rhinopharyngites, pneumonies, otites, bronchites sont les plus fréquentes. L'asthme est également plus fréquent chez les enfants de mères fumeuses.

Actuellement, la prise de conscience écologique se développe de plus en plus au sein de notre société, au vu des statistiques sur l'an 2000 le tabagisme ne semble pas pris en compte. Au sens strict, l'écologie consisterait, pourtant, à éviter toute pollution y compris celle due à la fumée de tabac.

ARRÊTER DE FUMER, C'EST FACILE À DIRE

C'est une importante décision qui revient avant tout au fumeur

Certains y arrivent seuls, d'autres, les plus nombreux, éprouvent le besoin d'être aidés. La recherche d'alternatives « plaisirs » ou de « relaxation » constitue une aide. Le soutien de l'entourage, du médecin voire d'une structure d'aide à l'arrêt peuvent contribuer au succès de cette démarche.

Enfin, le recours à la substitution nicotinique sous des formes diverses (patch, inhaler, gommes à mâcher, pastilles à sucer, pastilles sublinguales disponibles en pharmacie) permet un sevrage progressif de la nicotine en réduisant les effets de manque chez les fumeurs pharmacodépendants. L'usage du Bupropion augmente nettement le taux de succès de l'arrêt même chez les patients non-déprimés.

Le tabac est un produit licite. Sa production, sa vente et sa promotion sont réglementées. On peut y soumettre l'être humain sans restriction mais l'administration à des animaux est pourtant soumise à des règles très strictes.

ASPECT LÉGISLATIF : QUE DIT LA LOI ?

Interdiction de fumer en certains lieux (décret Communauté française du 2/12/82 – AR du 15 mai 1990 modifié par AR du 2/01/91)

Il est interdit de fumer dans les lieux fermés et accessibles au public faisant partie des établissements ou bâtiments dans lesquels :

- Des prestations sont fournies au public, moyennant paiement ou non, en ce compris les lieux où les denrées alimentaires et/ou boissons sont présentées à la consommation;
- Des malades ou des personnes âgées sont accueillis et soignés;
- Des soins de santé préventifs ou curatifs sont dispensés;
- Des enfants ou des jeunes en âge scolaire sont accueillis, logés et soignés;
- L'enseignement et/ou la formation professionnelle sont dispensés.

Des espaces clairement délimités peuvent être réservés aux fumeurs à condition qu'ils n'excèdent pas la moitié de la superficie totale du lieu fermé. Il est également autorisé de fumer dans les lieux fermés ayant pour activité principale la présentation à la consommation de denrées alimentaires et/ou de boissons, et dont la superficie ne dépasse pas 50m². Un système d'extraction de fumées et/ou d'aération qui limite les fumées doit cependant être installé (normes fixées par l'AR du 9/01/91).

Il est, par ailleurs, interdit de fumer :

- dans les ascenseurs à usage collectif, les lieux de spectacles, d'exposition, de sports
- dans les lieux ou locaux où des denrées alimentaires sont produites, stockées et commercialisées (AR du 15/9/85 portant sur la fabrication de produits alimentaires).
- à l'intérieur des véhicules de transports collectifs, réguliers ou occasionnels destinés au transport d'élèves ou de jeunes de moins de 16 ans de même que dans les transports publics urbains.

Les autres modes de transports collectifs publics ou privés doivent proposer pour moitié un espace non-fumeur muni d'un dispositif empêchant la propagation de la fumée

Interdiction de propagande ou de publicité en faveur du tabac (AR des 10/12/97 et 30 juillet 2003 – Décret wallon du 10/06/99 - Arrêts de la Cour d'Arbitrage des 30 septembre 1999 et 13 mars 2001)

L'Arrêté Royal du 10 décembre 1997 complète la loi du 24 janvier 1977 relative à la protection de la santé des consommateurs en ce qui concerne les denrées alimentaires et autres produits. Depuis le 1^{er} janvier 1999, toute forme de publicité pour le tabac et le parrainage par le tabac est interdite, cependant cette interdiction ne s'applique pas dans trois cas :

1. dans les journaux ou périodiques étrangers sauf si cette publicité veille à promouvoir les produits sur le marché belge ;
2. lors de la communication au public d'un événement à l'étranger sauf si cette publicité à pour but de promouvoir les produits sur le marché belge ;
3. dans les magasins de tabac et de journaux vendant des produits de tabac. Cependant, toute enseigne lumineuse et toute publicité externe autre que le nom de la marque sont interdites.

Pour les événements et activités organisés au niveau mondial, cet arrêté, suite à un arrêt de la Cour d'Arbitrage du 30 septembre 1999, devait entrer en vigueur au 1^{er} août 2003. Un Décret wallon du 10 juin 1999 visait une restriction de la portée de l'Arrêté Royal du 10 décembre 1997. Il a été annulé par un arrêt de la Cour d'Arbitrage du 13 mars 2001. Un nouvel Arrêté Royal voté le 31 juillet 2003 s'est finalement aligné sur la Directive européenne de juin 2003 en retardant l'entrée en vigueur au 1^{er} août 2005.

Dispositions relatives à la fabrication et à la mise dans le commerce de produits à base de tabac et de produits similaires (AR du 13/08/90 modifié par l'AR du 14/04/93 et du 29/05/02)

Il est interdit de fabriquer et de mettre dans le commerce :

- ⇒ les produits du tabac et similaires contenant d'autres substances que celles autorisées (liste d'additifs figurant en annexe de l'arrêté),
- ⇒ les paquets de moins de 19 cigarettes sauf si leur prix est égal ou supérieur à un paquet d'au moins 19 cigarettes
- ⇒ les produits du tabac « particuliers »¹⁵ dits moins nocifs que les autres (ex. « light », « doux »...).

Il est interdit de distribuer des produits de tabac et similaires au moyen d'appareils automatiques de distribution sauf s'ils sont placés dans des locaux où ces produits sont vendus de manière traditionnelle.

Les teneurs en goudron, en nicotine et en monoxyde de carbone¹⁶ devront apparaître sur la tranche latérale de l'emballage (15% de la surface) et ne pourront dépasser, respectivement, « 10 mg », « 1,0 mg » et « 10 mg » (mesure vérifiée selon une norme ISO). Les unités de conditionnement de ces produits comporteront un numéro de lot.

Des avertissements sanitaires alternés (liste reprise en annexe 2 et 3 de l'AR du 29/05/02 devront obligatoirement être imprimés dans les trois langues officielles,), en caractères gras noirs sur fond blanc le tout encadré de noir : les premiers dits « généraux » sur 35% de la 1ère face et les seconds dits « complémentaires » sur 50% de la 2ème face. Ils ne pourront être présents sur un endroit risquant d'être abîmé une fois le paquet ouvert ou sur la feuille transparente ou extérieure du conditionnement.

La mise dans le commerce des produits du tabac est subordonnée à une notification annuelle. Ce document doit faire état de la nature du produit, de l'étiquetage, de la liste des ingrédients, y inclus la fonction et la catégorie de ces derniers, de même que les données toxicologiques disponibles qui se rapportent aux effets sur la santé dont la dépendance.

Dispositions relatives à la gestion des nuisances dues à la fumée de tabac présente dans l'air ambiant (AR du 31/03/93 complétant l'article 148decies2 du Règlement Général pour la Protection du Travail)

L'arrêté prévoit que l'employeur doit prendre les mesures nécessaires en vue d'établir un environnement, pendant le travail et au cours des périodes de repos et des heures de repas, respectant les attentes tant des fumeurs que des non-fumeurs. Cette réglementation est basée sur la tolérance réciproque, le respect de la liberté individuelle et de la courtoisie. De plus, l'employeur doit prendre, si nécessaire, les dispositions matérielles complémentaires afin de réduire les nuisances liées à la fumée du tabac.

¹⁵ par AR du 29 mai 2002 à dater du 1^{er} octobre 2003.

¹⁶ par A.R. du 29 mai 2002 : 15% de la surface latérale sont à consacrer aux mentions de goudron et de nicotine déjà présentes et auxquelles s'ajoute la mention du « CO » et de sa teneur « 10 mg ». De plus, on opère une diminution des teneurs à savoir de 12 mg à 10 mg et de 1,2 mg à 1,0 mg à dater du 2 janvier 2004.

RESSOURCES : ADRESSES UTILES

MINISTÈRES

- **Ministère de la Santé Publique, de la Protection, de la Consommation et de l'Environnement**
Avenue des Arts, 7 - 1210 Bruxelles - Tél. : 02/220.20.11 - Fax: 02/220.20.67
- **Ministère de l'Aide à la Jeunesse et de la Santé de la Communauté française**
Rue Belliard 9/13 – 1040 Bruxelles - Tél. : 02/213.35.65 – Fax : 02/213.35.13
✉ cabinet.marechal@cfwb.be

MILIEU ASSOCIATIF AYANT UNE THÉMATIQUE EN RELATION AVEC LE TABAC

- **Fédération contre le cancer** - Problématique du cancer et coordination du Réseau «Hôpital sans Tabac»
Chaussée de Louvain, 479 - 1030 Bruxelles – Tél. : 02/736.99.99 – Fax : 02/734.92.50
✉ commu@cancer.be - www.cancer.be
- **Ligue cardiologique Belge** - Problématique cardio-vasculaire
Rue des Champs Elysées, 43 - 1050 Bruxelles - Tél. : 02/649.85.37 - Fax : 02/649.28.28
- **Fondation pour la Prévention des Allergies (FPA)**
Rue de la Concorde, 56 - 1050 Bruxelles – Tél. : 02/511.67.61 - Fax : 02/511.67.61
✉ www.oasis-allergies.org
- **Fondation pour la chirurgie cardiaque**
Rue Tenbosch 11 – 1000 Bruxelles – Tél. : 02/ 644.35.44 – Fax : 02/640.33.02
✉ gvandenborne@fcc.isabel.be
- **ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance)** - Banque de données sur base des avis de naissance
Chaussée de Charleroi, 95 – 1060 Bruxelles - Tél. : 02/542.12.11. - Fax : 02/542.12.51
✉ info@one.be - www.one.be
- **Centre d'Education du Patient (CEP)**
Rue Fond de la Biche 4 – 5530 Godinne – Tél. : 082/61.46.11 - Fax : 082/61.46.25
✉ cep_godinne@skynet.be

AIDE À L'ARRÊT INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE

LES CENTRES D'AIDE AUX FUMEURS - CAF®

20 CAF sont répartis sur la Communauté française :
10 en Région bruxelloise et 10 en Région wallonne

RÉGION BRUXELLOISE

- **CAF du Centre Hospitalier Universitaire Saint-Pierre**
Service de Pneumologie - Rue Haute, 300 (niveau 5) - 1000 Bruxelles - Tél. : 02/535.42.03
- **CAF de l'Institut Bordet - Unité de dépistage du Cancer**
Boulevard de Waterloo, 121 - 1000 Bruxelles - Tél. : 02/541.31.11
- **CAF de l'Hôpital César De Paep**
Service de Pneumologie – Rue des Alexiens, 11 - 1000 Bruxelles - Tél. : 02/506.71.98
- **CAF du Centre Hospitalier Universitaire de Brugmann**
Clinique de Pneumologie - Place A. Van Gehuchten, 4 - 1020 Bruxelles - Tél.:02/477.26.55
- **CAF du Campus Universitaire de l'ULB**
(Cette consultation s'adresse uniquement aux étudiants et aux membres du personnel de l'ULB)
Service médical – Avenue Paul Héger, 28 - 1050 Bruxelles - Tél. : 02/650.29.29

- **CAF du Centre Hospitalier d'Etterbeek Ixelles**
Rue Jean Paquot, 63 - 1050 Bruxelles - Tél. : 02/641.41.11
- **CAF du Centre Hospitalier Joseph Bracops**
Rue Docteur Huet, 79 - 1070 Bruxelles - Tél. : 02/556.13.05
- **CAF de l'Hôpital Erasme – ULB**
Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles - Tél. : 02/555.37.73
- **CAF du Centre Hospitalier Molière-Longchamps – Iris Sud**
Rue Marconi, 142 - 1190 Bruxelles - Tél. : 02/348.56.45
- **CAF des Cliniques Universitaires Saint-Luc – UCL**
Avenue Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles - Tél. : 02/764.19.02

RÉGION NAMUROISE

- **CAF de l'IPHS de la Province de Namur**
Rue Château des Balances, 3b - 5000 Namur- Tél. : 081/81.38.51
- **CAF du Centre Hospitalier Universitaire de Mont-Godinne**
Avenue Thérasse, 1 - 5530 Yvoir - Tél. : 081/42.38.93

RÉGION HENNUYÈRE

- **CAF de Charleroi**
Boulevard Paul Janson, 92 - 6000 Charleroi - Tél. : 071/92.29.01
- **CAF de l'Hôpital Ambroise Paré**
Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons - Tél. : 065/29.25.56- ou 57
- **CAF de l'Université de Mons – Service d'Etude et de Prévention du tabagisme – SEPT asbl**
Place du Parc, 22 - 7000 Mons - Tél. : 065/37.31.59
- **CAF du Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli**
Avenue Max Buzet, 34 - 7100 La Louvière - Tél. : 064/27.62.85

RÉGION LIÉGEOISE

- **CAF du Centre Hospitalier Universitaire de Liège**
Département de pneumologie – Sart-Tilman B35 à 4000 Liège - Tél. : 04/366.78.81
- **CAF de la Province de Liège**
Institut E. Malvoz - Quai du Barbou, 4 - 4020 Liège - Tél. : 04/344.79.50
- **CAF du Centre Hospitalier Régional de la Citadelle**
Boulevard du 12^{ème} de Ligne, 1 - 4000 Liège - Tél. : 04/225.70.45

RÉGION ARDENNAISE

- **CAF du Centre Hospitalier des Ardennes**
6680 Sainte-Ode - Tél. : 084/22.52.82

Des consultations de tabacologie sont également disponibles auprès de professionnels de la santé.
N'hésitez pas à contacter la FARES – Tél. 02/512.29.36 – 02/512.20.83

PLAN DE 5 JOURS DE LA LIGUE VIE ET SANTÉ

Aide en groupe 5 soirées consécutives
Rue E. Allard, 11/13 - 1000 Bruxelles - Tél. : 02/511.36.80 - 02/ 513.99.18 (répondeur «planning»)

MÉDECINES PARALLÈLES ET ALTERNATIVES
utilisées dans le domaine du sevrage tabagique¹⁷.

LES MÉTHODES SE BASANT SUR L'AUTO-RELAXATION

- **La kinésithérapie relaxatrice** - *Union des Kinésithérapeutes francophones et germanophones* -
Chaussée de Namur, 31 - 6061 Montignies-sur-Sambre - Tél. : 071/41.08.34 - Fax : 071/41.97.82
✉ ukfgeb@ukfgeb-akb.org ou ukfgeb.serk@skynet.be
- **La sophrologie** - *Société belge de Sophrologie*
Square du Souvenir - 5001 Saint-Servais Tél. : 081/21.14.20
- **L'Hypnose**
Institut de la Nouvelle Hypnose et de Psychosomatique
Avenue Ducpétiaux, 72 - 1060 Bruxelles - Tél. : 02/534.50.54 ou 02/538.38.10
✉ www.ping.be/institut-de-nouvelle-hypnose
Société Belge d'Hypnose
Avenue des Cèpes, 10 - 1050 Bruxelles - Tél. : 02/660.59.47 ou 02/660.19.97 - Fax : 02/672.48.85

L'HOMÉOPATHIE

Union belge d'Homéopathie - Tél. : 02/346.18.26

L'ACUPUNCTURE

Association belge des Médecins Acupuncteurs asbl
Rue du Serpolet, 2/1 - 1080 Bruxelles - Tél. : 02/569.62.45 - Fax : 02/569.01.23
✉ www.acupuncture.be

GESTION DU TABAGISME EN MILIEU DE TRAVAIL

Certains Centres d'Aide aux Fumeurs développent des programmes destinés à venir en aide aux entreprises afin de gérer le problème des nuisances liées à la fumée de tabac.

RÉGION BRUXELLOISE

CAF de l'Institut Bordet

Boulevard de Waterloo, 107 - 1000 Bruxelles - Tél. : 02/541.36.85

Centre d'Aide aux Fumeurs de l'Hôpital Erasme

Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles - Tél. : 02/555.34.20

Santé et Entreprise

Avenue Jan Stobbaerts, 3 - 1030 Bruxelles - Tél. : 02/215.61.45

✉ santeentreprise.asbl@belgacom.net

RÉGION NAMUROISE

CAF de l'IPHS de la Province de Namur

Rue Château des Balances, 3b - 5000 Namur - Tél. : 081/81.38.51

RÉGION HENNUYÈRE

CAF de l'Université de Mons – Service d'Etude et de Prévention du tabagisme, SEPT asbl

Place du Parc, 22 - 7000 Mons - Tél. : 065/37.31.59

RÉGION LIÉGEOISE

Centre d'Aide aux Fumeurs de la Province de Liège

Institut E. Malvoz - Quai du Barbou, 4 - 4020 Liège - Tél. : 04/344.79.01

¹⁷ La plupart de ces méthodes n'ont pas fait l'objet d'évaluation scientifique de leur efficacité.

RELAIS ET ENCADREMENT LOCAL

LES OBSERVATOIRES DE SANTÉ

- **Observatoire de Santé de la Région de Bruxelles-Capitale**
Avenue Louise, 183 - 1050 Bruxelles - Tél. : 02/502.60.01- Fax : 02/502.59.05
✉ aperdaens@ccc.irisnet.be
- **Observatoire de Santé du Hainaut**
Rue Saint-Antoine, 1 – 7021 Havré - Tél. : 065/87.96.00 – Fax : 065/87.96.79
✉ observatoire.sante.hainaut@skynet.be
- **Observatoire de Santé de Liège**
Rue de Wallonie, 28 – 4460 Grace-Hollogne – Tél. : 04/247.63.40 – Fax : 04/263.58.04
✉ SPPS@prov-liege.be
- **Observatoire de Santé de la Province de Luxembourg**
Rue de la Station, 49 – 6900 Marloie – Tél. : 084/31.05.05- Fax : 084/31.18.38
✉ obs.sante@province.luxembourg.be - www.province.luxembourg.be
- **CELOPS (Centre Local d’Observatoire et de Promotion de la Santé)**
Rue Martine Bourtonbourt, 2 – 5000 Namur - Tél. : 081/72.95.29 – Fax : 081/72.95.66
✉ pascale.frere@swing.be ou asbl.celops@belgacom.net

LES CENTRES LOCAUX DE PROMOTION DE LA SANTÉ – CLPS ET ASSIMILÉS

- **CLPS du Brabant wallon**
Avenue du Wisterzee, 56 - 1490 Court-Saint-Etienne - Tél.:010/62.17.62 - Fax:010/61.68.39
✉ info@clps-bw.be
- **CLPS de Bruxelles**
Avenue Emile de Béco, 67 - 1050 Bruxelles – Tél. : 02/639.66.88 – Fax : 02/639.66.86
✉ info@clps-bxl.org
- **CLPS de Charleroi-Thuin**
Avenue Général Michel, 1b - 6000 Charleroi – Tél. : 071/33.02.29 – Fax : 071/31.82.11
✉ secretariat@clpsct.org
- **CLPS de Huy-Waremme**
Chaussée de Waremme, 139 - 4500 Huy – Tél. : 085/25.34.74 – Fax : 085/25.34.72
✉ huy@clps-hw.be
- **CLPS de Liège**
Rue Hors Château, 7 - 4000 Liège - Tél. : 04/237.05.35 - Fax : 04/237.05.95
✉ promotion.sante@clps.be
- **CLPS du Luxembourg**
Chaussée d’Houffalize, 1bis - 6600 Bastogne - Tél. : 061/21.64.60 – Fax : 061/21.50.13
✉ clps.lux@skynet.be
- **CLPS de Mons-Soignies**
Rue de la Loi, 30 - 7100 La Louvière - Tél. : 064/84.25.25 – Fax : 064/26.14.73
✉ clpsmonssoignies@hotmail.com
- **CELOPS (Centre local d’Observatoire et de Promotion de la Santé)**
Rue Martine Bourtonbourt, 2 - 5000 Namur –
Tél. : 081/72.95.30 ou 081/72.37.80 - Fax : 081/72.95.66
✉ pascale.frere@swing.be ou asbl.celops@belgacom.net
- **CLPS du Hainaut Occidental**
Rue de Cordes, 9 - 7500 Tournai - Tél. : 069/22.15.71 – Fax : 069/23.52.50
✉ clps.hainaut.occidental@skynet.be
- **CLPS de Verviers**
Rue de la Station, 9 - 4800 Verviers - Tél. : 087/35.15.03 - Fax : 087/35.44.25
✉ cvps.verviers@skynet.be

Ces associations proposent un centre de documentation en santé

RESSOURCES DOCUMENTAIRES

- **FARES (Fondation contre les Affections Respiratoires et pour l'Éducation à la Santé)**
Une bibliothèque et un service de documentation sont accessibles de mardi au vendredi de 9 à 12 et de 13 à 16h30
Rue de la Concorde, 56 – 1050 Bruxelles - Tél. : 02/512.29.36 - Fax : 02/512.32.73
✉ bibliotheque@fares.be - www.fares.be
- **CROSP (Centre de Recherche Opérationnelle en Santé Publique) - Enquête de santé**
Rue Juliette Wytzman, 14 – 1050 Bruxelles - Tél. : 02/642.57.71 - Fax : 02/642.54.10
✉ www.iph.fgov.be/epidemiologie/epifr/index3.htm
- **RESOdoc - Centre de documentation, de recherche et de formation - base de données Doctes**
UCL-RESO Unité d'Éducation pour la Santé – Avenue Mounier, 50 – 1200 Bruxelles
Tél. : 02/764.50.70 - Fax : 02/764.50.74
✉ www.md.ucl.ac.be/entites/esp/reso
- **ULB-PROMES - Banque de données en promotion de la santé et aide à l'utilisation de celles-ci, enquête OMS « Comportements santé jeunes »...**
SIPES ULB-PROMES, Ecole de santé publique - Route de Lennik, 808 – CP 596 , 1070 Bruxelles
Tél. : 02/555.40.81 – Fax : 02/555.40.49
✉ promes@erasme1.ulb.ac.be – www.ulb.ac.be/esp/promes
- **CRIOC (Centre de Recherche et d'information des Organisations de Consommateurs)**
Enquête annuelle relative au pourcentage de fumeurs en Belgique, centre de documentation, service juridique, service éducation des jeunes consommateurs et service d'éco-consommation
Rue des Chevaliers, 18 - 1050 Bruxelles - Tél. : 02/547.06.11 - Fax : 02/547.06.01
✉ crioc_oivo@skynet.be
- **ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance) - Banque de données sur base des avis de naissance**
Chaussée de Charleroi, 95 – 1060 Bruxelles - Tél. : 02/542.12.11. - Fax : 02/542.12.51
✉ info@one.be - www.one.be

RÉSEAUX ACTIFS EN COMMUNAUTÉ FRANÇAISE DE BELGIQUE

LES RÉSEAUX COORDONNATEURS DE PROJETS

- **ENSP (European Network on Smoking Prevention) - Lobbyiste, coordonnateur de projets ciblant la population adulte, le « Réseau Européen pour la Prévention du Tabagisme » a pour objet de regrouper les organisations actives dans la lutte contre le tabagisme en Europe et d'élaborer une stratégie pour des actions coordonnées**
Chaussée d'Ixelles 144 – 1050 Bruxelles - Tél. : 02/230.65.15- Fax : 02/230.75.07
✉ info@ensp.org - www.ensp.org
- **ENYPAT (European Network on Young People and Tobacco) - Coordonnateur de projets ciblant les jeunes, le « Réseau Européen Jeunes et Tabac » est à l'origine de projets coordonnés ciblant les jeunes en Europe**
✉ www.ktl.fi/enypat

LES RÉSEAUX EN COMMUNAUTÉ FRANÇAISE

- **REES (Réseau des Ecoles En Santé) – Ce réseau accompagne les écoles dans la mise en place d'activités, de projets destinés à améliorer la qualité de vie, tant physique, mentale et sociale des élèves et prévenir des comportements défavorables à la santé. Il définit donc l'école comme un espace de santé et de solidarité, coordonné par le service Éducation Santé de la Croix-Rouge - Rue de Stalle, 96 – 1180 Bruxelles – Tél. : 02/371.31.11**
✉ benedicte.delaunois@redcross-fr.be
- **Réseau des Villes sans Tabac - Ce réseau est développé sur le modèle de jumelage. Il offre un cadre, un modèle dynamique permettant échanges, comparaisons, collaborations, synergies mais**

aussi inventivité, flexibilité dans la prévention du tabagisme. En Communauté française, Namur fait partie du réseau « Villes sans Tabac ». Le slogan « Namur, entrez sans fumer » affirme la volonté de lutter contre la fumée et non contre les fumeurs.

Institut d'Hygiène Sociale de la Province de Namur - Rue Château des Balances, 3bis - 5000 Namur - Tél. : 081/72.37.83- Fax : 081/72.37.53

✉ promotion.sante@province.namur.be

- **Réseau des Villes en Santé (Liège, Seraing, Huy et La Louvière)** – C'est l'application à l'échelon local (communes, villes, provinces, cantons..) de la stratégie de la santé pour tous, au 21^{ème} siècle. La coordination est assurée, en Belgique, par Liège « Ville santé ». Tél. : 04/349.51.33 – Fax : 04/349.51.35
- **Réseau des Hôpitaux sans Tabac** - Promotion de la prévention du tabagisme par l'éducation à la santé des patients et des familles, autant que par l'aide aux fumeurs. Une charte européenne « Hôpitaux sans tabac » décrit à la fois l'engagement des hôpitaux et propose la mise en œuvre de recommandations pour un hôpital sans tabac. En Belgique, ce réseau compte 75 structures hospitalières coordonnées par la Fédération belge contre le Cancer. Tél. : 02/736.99.99
- **Réseau des « Hôpitaux Promoteurs de Santé »** - L'hôpital étant un lieu privilégié pour assurer un rôle éducatif des patients (relais santé - prise en charge de santé globale – accessibilité au public), ce réseau comporte actuellement en Belgique 9 structures hospitalières. La coordination est assurée par M. Jacques Dumont - Hôpital Erasme - ULB Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles - Tél. : 02/555.34.20
✉ jdumont@ulb.ac.be - www.univie.ac.at/hph

RESSOURCES INTERNET

- **perso.club-internet.fr/baron/demain**
Rencontrez d'autres personnes désireuses d'arrêter de fumer et même des anciens fumeurs, via un forum de discussion...
- **www.tabac-info.net**
Vous y trouverez le carnet de bord "Aujourd'hui j'arrête" rédigé à l'attention des personnes de 15 à 35 ans, des informations très intéressantes sur le tabac et ses conséquences pour les femmes, pour les jeunes... ainsi que les techniques pour arrêter de fumer et les risques pour la santé
- **www.stop-tabac.ch (suisse) et www.arrete.qc.ca (canada)**
Des conseils pour arrêter de fumer
- **perso.club-internet.fr/fderad/index**
Un site sur la diététique, afin de calculer votre poids idéal, découvrir des recettes minceurs...
- **www.luttecontreletabac.com**
Un site très complet (de niveau scientifique quelquefois), mettant en évidence les méfaits du tabac sur le corps humain, images à l'appui. Idéal si vous cherchez des illustrations pour votre travail scolaire ou autre
- **apps.nccd.cdc.gov/nations**
Vous trouverez sur ce site l'ensemble des statistiques disponibles sur le tabac, dans le monde entier, les missions de l'OMS, les indicateurs de prévalence, par âge ou sexe, les rapports disponibles...
- **www.treatobacco.net** : base de données de ressources pour le traitement de la dépendance tabagique
- **www.rbdsante.be**
Le site du Réseau Bruxellois de Documentation en Santé, avec la présentation de 22 bibliothèques/centres de documentation, en promotion de la santé, sur la région de Bruxelles et des environs. Répertoire gratuit en ligne des « bonnes » adresses
- Et voici son équivalent liégeois : **www.santedoc.be**