

Méthodes et conseils sur le sevrage tabagique à destination du patient



SELF-HELP

- Surfez sur : www.tabacologue.be ou www.fares.be.
- Parlez de votre envie d'arrêter de fumer à votre entourage.
- Substituts nicotiques : trouvez plus d'informations sur www.aideauxfumeurs.be ou www.tabacstop.be.



SOUTIEN À COURT TERME

- Un moment difficile ? Vous pouvez appeler tabacstop au 0800 111 00.
- Parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de santé pour avoir des conseils et des informations supplémentaires.



ACCOMPAGNEMENT

- Votre médecin ou un professionnel de santé pourra vous accompagner dans votre sevrage tabagique, ou vous rediriger vers un tabacologue.
- Trouvez conseil et accompagnement (individuel ou de groupe) auprès d'un tabacologue* diplômé en surfant sur www.tabacologue.be.
- Bénéficiez d'un accompagnement intensif par un coach tabacologue diplômé en appelant le 0800 111 00.



*Un tabacologue est un professionnel de santé spécialisé en sevrage tabagique. Pour plus d'informations, surfez sur www.tabacologue.be ou www.fares.be

ARRÊTER DE FUMER : C'EST POSSIBLE POUR TOUS !