



JE CHOISIS D'ARRÊTER DE FUMER!

■ Je me fais confiance

Tout comme pour le vélo ou la marche, c'est en essayant que l'on découvre comment y arriver. L'important, c'est de commencer. Chaque pas vers le changement m'aidera à faire le pas suivant.

■ Je me fais aider

Quels bénéfices ?

Au-delà d'un meilleur équilibre du sucre ...

- de la satisfaction et de la confiance en soi
- le goût et l'odorat plus développés
- une plus belle peau, des cheveux brillants
- un meilleur souffle et un corps en forme
- un sommeil plus réparateur
- des économies d'argent

... la liste est loin d'être finie !

Quel remboursement ?

La mutuelle participe au remboursement des consultations auprès d'un tabacologue reconnu. Les modalités de remboursement varient selon la Région du lieu d'habitation.

BON À SAVOIR ...

Les consultations auprès d'un diététicien sont également partiellement remboursées. Certaines mutuelles remboursent une partie de l'inscription à une activité physique ou sportive et interviennent également pour l'aide médicamenteuse liée à l'arrêt du tabac.

DES AIDES POUR Y VOIR PLUS CLAIR!

■ Je contacte mon médecin

C'est une personne de confiance qui me connaît bien.

■ J'appelle gratuitement la ligne téléphonique Tabacstop : 0800 111 00

Un tabacologue répondra à mes questions et pourra me soutenir si je le souhaite.

■ Je visite la page : www.aideauxfumeurs.be

J'y trouverai des conseils, ressources et outils pour m'aider dans la gestion de mon tabagisme.

■ Je trouve un tabacologue en visitant le site : www.tabacologues.be

Vous êtes un professionnel de santé ?

Rendez-vous sur : www.fares.be ou scannez le code pour accéder à plus d'informations en ligne.



Une initiative de



Avec la collaboration de



Et le soutien de



FUMER AUGMENTE LE NIVEAU DE SUCRE DANS LE SANG!

Le saviez-vous ?

LES LIENS ENTRE LE TABAGISME ET LE DIABÈTE

FARES | Fonds des affections respiratoires asbl
Rue de la Concorde, 56 | 1050 Bruxelles

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète est une maladie qui apparaît lorsque le pancréas ne produit plus assez d'insuline ou quand le corps ne parvient plus à utiliser efficacement celle qu'il produit. L'insuline est une hormone permettant au sucre présent dans le sang d'être utilisé comme source d'énergie par les cellules de notre corps.

Le diabète est de :

Type 1 ou « insulinodépendant », quand le pancréas est incapable de fabriquer l'insuline.

Type 2 ou « non insulinodépendant », quand le corps ne parvient plus à utiliser efficacement l'insuline qu'il produit.

« Si je suis une personne non-diabétique »

Principalement en raison d'une diminution de la sensibilité à l'insuline, **fumer ou vivre dans un environnement enfumé** augmente le risque de développer :

- un **pré-diabète** (augmentation de la glycémie sans atteindre le seuil du diabète « vrai »)
- un **diabète de type 2** (augmentation de risque d'environ 40%)

Cela peut s'accompagner d'une augmentation de la masse du ventre et d'une diminution du bon cholestérol ce qui est nuisible pour la santé.

« Si je suis une personne diabétique »

Fumer ou vivre dans un environnement enfumé aggrave mon diabète. Le tabagisme entraîne :

- un **déséquilibre de la glycémie** d'autant plus grand que ma consommation de tabac est élevée
- des **complications** au niveau cardiovasculaire (infarctus, accident vasculaire cérébral), des yeux, des reins, des pieds, des artères, ...

« Si j'arrête de fumer »

- Je contribue à **réguler mon taux de sucre** dans le sang
- Je retrouve **du souffle et une meilleure fonction du cœur**
- J'**améliore ma tension artérielle**

PRIVILÉGIEZ UN ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE !

Décider de ne plus fumer à l'intérieur permet de respirer un air de meilleure qualité.

MANGEZ SANTÉ

Privilégier une alimentation équilibrée et variée apporte au corps tous les éléments dont il a besoin.

RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE TABAC ET ARRÊTEZ DE FUMER

Agir sur la consommation de tabac est un pas important pour démarrer un changement vers une meilleure qualité de vie. Arrêter le tabac est fortement conseillé.

Diabétique ou non, si je suis fumeur, mon médecin traitant ou un tabacologue reconnu peuvent m'aider et faire la différence. Si je suis une personne diabétique et que je souhaite arrêter de fumer, je demande à être suivie par un médecin. En effet, l'arrêt du tabac modifie le fonctionnement du corps (manque de nicotine, stress,...) ce qui peut nécessiter d'ajuster le traitement du diabète.

ADOPTER DES COMPORTEMENTS BÉNÉFIQUES POUR VOTRE SANTÉ !

Ces conseils vous aideront entre autres à prévenir ou retarder le risque de devenir diabétique ou à mieux vivre avec le diabète

ACCORDEZ-VOUS DU TEMPS

Cela aide à prendre soin de soi et à oser le changement.

BOUGEZ D'AVANTAGE

Être actif améliore le souffle, diminue le risque de prise de poids et le taux de sucre dans le sang.

BUVEZ DE L'EAU

Boire de préférence des boissons sans sucre est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, limite les petits creux et aide à maintenir la forme.

Les **tabacologues** sont des professionnels de santé reconnus qui accompagnent les fumeurs. Ils déterminent le niveau de dépendance et construisent avec le fumeur un programme qui augmente vos chances de réussite.