

# Comment arrêter de fumer ?



© SantéBD

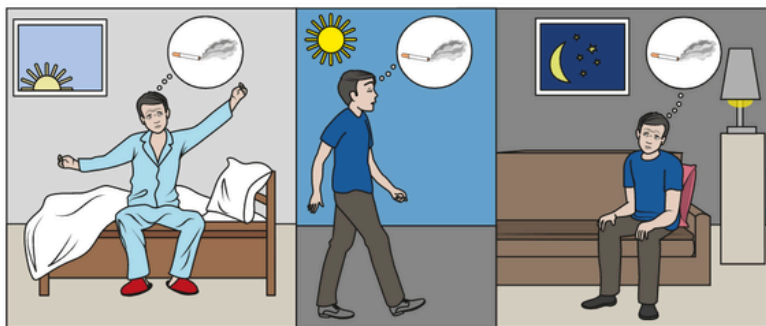


©

Cette brochure est écrite en FALC.  
Ça veut dire en facile à lire  
et à comprendre.

Dans les cigarettes, il y a du tabac.  
Et le tabac c'est une **drogue**.  
Ça veut dire qu'on peut être **dépendant**.

On est dépendant  
quand on a souvent envie de fumer.



© SantéBD

On est dépendant  
quand on se sent mal  
quand on ne peut pas fumer.



© SantéBD

## Arrêter de fumer, c'est possible

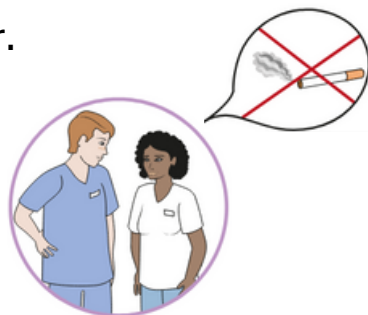
Vous pouvez arrêter de fumer.  
C'est important pour votre santé  
et pour la santé des autres.



## Des professionnels peuvent vous aider

Un **tabacologue** peut vous aider.

C'est un professionnel  
qui connaît bien le tabac.



Le tabacologue peut :

- vous donner **des conseils**
- vous aider à **choisir des solutions**  
pour arrêter de fumer.

© SantéBD

Pour prendre rendez-vous avec un tabacologue,  
il faut aller sur : **[www.tabacologues.be](http://www.tabacologues.be)**

## Combien ça coûte ?

Chaque tabacologue a son prix.

La mutuelle peut rembourser un  
peu d'argent.



© SantéBD

## Il y a d'autres aides pour arrêter de fumer

Vous pouvez **parler au téléphone**  
avec un tabacologue.

Vous pouvez appeler au **0 80 0 1 1 1 0 0**.

C'est gratuit.

Ce service s'appelle **Tabacstop**.



© SantéBD

Vous pouvez demander de l'aide  
à **d'autres professionnels** :

Par exemple :

- votre médecin
- un infirmier
- votre pharmacien.



© SantéBD

Une initiative de :



Les dessins de ce livret viennent  
de la banque d'images de SantéBD.  
Une banque d'images c'est un endroit  
où on peut trouver beaucoup d'images, de photos  
ou de dessins.

Ce document en FALC a été relu par Patrizia Vigna,  
relectrice certifiée par le Service FALC.be.

Traduction réalisée par  
[www.falc.be](http://www.falc.be)

