

Quelles sont les aides?

Vous pouvez faire appel à votre médecin ou un tabacologue reconnu.

Un tabacologue

Est un professionnel de santé ou un psychologue qui a suivi une formation spécifique à la prise en charge des patients fumeurs (tabacologie).

Que fait-on en consultation de tabacologie?

On y évalue aussi bien la dépendance physique (tests, analyse du CO) que psychologique et comportementale. Lorsque la décision d'arrêt est prise, un traitement peut également être envisagé. Les consultations de suivi permettent d'être accompagné et soutenu dans cette démarche.

Pour qui?

Les consultations s'adressent aussi bien aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer qu'aux personnes qui n'ont pas encore pris de décision mais qui y réfléchissent!

Où?

Dans un Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF) ou en privé. Les CAF sont souvent intégrés dans une institution hospitalière et travaillent en équipe pluridisciplinaire.

Conditions de remboursement des consultations chez le tabacologue ou chez le médecin

(8 consultations sur 2 ans):

Pour tout patient fumeur:

La 1^{ère} consultation est remboursée à raison de 30 €

Elle doit durer au **minimum 45 minutes.**

Les 7 consultations suivantes sont remboursées

à raison de 20 € par consultation.

Elles doivent durer au **minimum 30 minutes.**

Pour les femmes enceintes:

Un remboursement de 30 € est prévu par consultation, avec un maximum de 8 consultations

par grossesse

Plus d'informations?

www.aideauxfumeurs.be

Tabacstop: 0800/111.00



Arrêter de fumer, c'est possible pour tous!

Service prévention tabac
FARES asbl



Dans le cadre de la campagne Sevrage pour tous!
Avec le soutien du fonds fédéral de lutte contre les assuétudes

Qu'est-ce que le monoxyde de carbone?

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz lié à une combustion incomplète. On le retrouve, entre autres, dans la fumée de tabac. Il s'agit d'un gaz incolore et inodore mais hautement toxique.

Chez les fumeurs, le niveau de CO présent dans le corps s'élève en moyenne à 19,1 ppm*. Il est donc souvent supérieur au taux de CO autorisé dans l'air ambiant des villes de l'Union Européenne (seuil établi à 8,5 ppm).

Quelle est son action?

Tout comme l'oxygène (O₂), le CO se fixe sur les globules rouges. En d'autres termes, le **CO prend la place de l'O₂ dans le sang** ce qui entraîne une moins bonne oxygénation des différents organes.

Quelles sont les conséquences?

- sur le système cardiovasculaire

Pour pallier au manque d'O₂, la moelle osseuse va multiplier la production de globules rouges afin d'augmenter le taux d'oxygène dans le sang.

Celui-ci devient plus épais, plus visqueux ce qui augmente, entre autres, le risque de boucher les artères (thrombose). Ce risque est augmenté par le fait que le CO favorise le dépôt de cholestérol sur les parois artérielles.

- sur la vie sexuelle

Le CO joue également un rôle dans le dysfonctionnement érectile. Celui-ci se caractérise par l'impossibilité d'atteindre ou de maintenir une érection suffisante pour obtenir un rapport sexuel satisfaisant. Dans 80% des cas, l'impuissance masculine est due à la dégradation des vaisseaux sanguins du pénis, ce qui peut être le signe **de lésions artérielles plus graves**.

- sur le fœtus

Le CO inhalé par la femme enceinte s'avère très toxique pour le fœtus car il limite la quantité d'oxygène nécessaire à son bon développement. Un taux de CO élevé chez le fœtus est donc en partie responsable du retard de croissance intra-utérin et augmente le risque d'anomalie du rythme cardiaque fœtal.

- tabac

- Les problèmes d'érection peuvent s'arranger en arrêtant de fumer!
- Le CO s'élimine de l'organisme du fumeur en 48h après l'arrêt



Le monoxyde de carbone en image

Globules rouges du sang d'un non-fumeur




Globules rouges du sang d'un fumeur




Globules rouges du sang d'un **fœtus** dont la maman fume



Le taux de **CO** chez le fœtus est **plus élevé** que chez la future maman qui fume

 Globule rouge oxygéné

 Globule rouge chargé de CO



Artère

* ppm: particules par million