

Quelles sont les aides?

Vous pouvez faire appel à votre médecin ou à 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 monoxyde de carbone) 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.

Editeur Responsable: Jean-Paul Van Vooren . © FARES asbl

56 rue de la Concorde 1050 Bruxelles, novembre 2011.

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



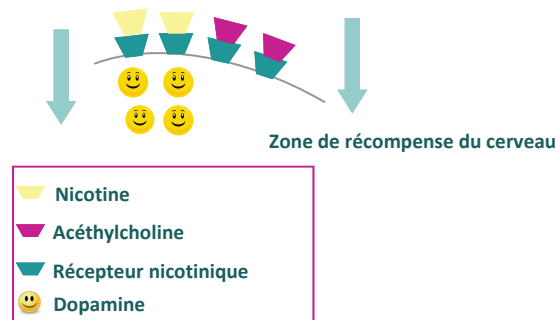
Dans le cadre de la campagne Sevrage pour tous!
Avec le soutien du fonds fédéral de lutte contre les assuétudes

La nicotine

La nicotine, contenue dans le tabac, est principalement responsable de la dépendance physique. Elle est, en effet, répertoriée dans la catégorie des « drogues dures ».

Quelle est son action?

Lorsque vous fumez, la nicotine atteint le cerveau en moins de 7 secondes. Elle imite l'action d'un neurotransmetteur, l'acétylcholine, et vient se fixer sur des récepteurs dits « nicotiques ». Cette combinaison entraîne la libération de dopamine.

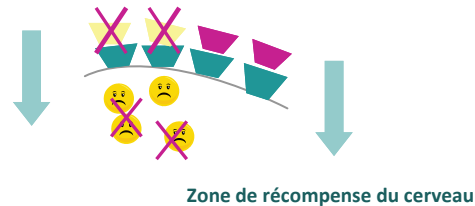


La dopamine est responsable d'effets psychoactifs tels que:

- sensation de détente, de bien-être
- plaisir
- diminution de la tension nerveuse
- augmentation de l'éveil
- augmentation des capacités d'apprentissage
- euphorisation
- effet coupe faim

Que se passe-t-il lorsque l'on arrête de fumer?

Le cerveau ne reçoit plus sa « dose » habituelle de nicotine et la libération de la dopamine est interrompue.



Que ressent-on?

En fait, vous ne ressentez plus les effets positifs de la cigarette mais bien les effets du manque de nicotine.

Après quelques heures d'arrêt, les symptômes de manque peuvent déjà apparaître:

- humeur dépressive
- insomnie
- irritabilité, frustration, colère
- anxiété
- difficulté de concentration
- agitation
- ralentissement du pouls
- augmentation de l'appétit et/ou prise de poids rapide

Effet toxique de la nicotine

La nicotine inhalée provoque une accélération du cœur de 15 à 20 pulsations par minute ainsi qu'une augmentation de la tension artérielle. Elle est, ce qui est beaucoup plus grave, un facteur de **rétrécissement des artères (vasoconstriction)**, à l'origine d'**accidents vasculaires, cardiaques et cérébraux**. Cette vasoconstriction dure environ 20 minutes après chaque cigarette fumée.

Lorsque la femme enceinte fume, la nicotine inhalée provoque une vasoconstriction des artères utérines, ce qui réduit l'apport d'oxygène au fœtus. Cette vasoconstriction joue un rôle dans le retard de croissance intra-utérin.

Les patchs et autres substituts nicotiques sont-ils dangereux?

Non! L'importance de la vasoconstriction dépend de la vitesse à laquelle la nicotine atteint le cerveau. C'est la nicotine inhalée (via la fumée de tabac) qui l'atteint le plus rapidement (7 secondes). Sous d'autres formes (patchs, gums, pastilles, inhalateur), la nicotine ne provoque pas de vasoconstriction aussi importante. Elle peut donc être administrée aux patients cardiaques et aux femmes enceintes sous surveillance médicale.