



## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les prix des consultations de tabacologie ne sont pas fixés. Par contre, les consultations réalisées par un médecin ou un tabacologue reconnu donnent droit à un remboursement partiel des frais :

### Remboursement par séance :

<b>1<sup>re</sup> consultation</b> (min. 45 minutes)	<b>30 €</b>
<b>2<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> consultation*</b> (min. 30 minutes)	<b>20 €</b>
<b>Femmes enceintes</b> (8 consultations/grossesse max.)	<b>30 €</b>

\* sur une période de 2 années civiles.



Certaines mutuelles proposent une aide financière supplémentaire, par exemple, pour l'achat de substituts nicotiques. Par ailleurs, si vous habitez en Région flamande, les conditions ne sont pas les mêmes, cela vaut la peine de se renseigner auprès de votre tabacologue ou de votre mutuelle !



# AIDE AUX FUMEURS



## À qui poser vos questions ?

J'aimerais arrêter de fumer mais je ne sais pas comment faire.

Je ne me sens pas capable d'arrêter seul.

Et si je pouvais être aidé ?

Une initiative de :



Avec le soutien de :





## POURQUOI CONTACTER UN TABACOLOGUE ?

Le tabacologue est un professionnel de santé spécialisé qui vous accompagne afin :

- › De faire le point sur votre dépendance au tabac
- › D'évaluer et renforcer votre motivation à arrêter de fumer ou diminuer votre consommation
- › D'échanger des informations sur les symptômes de manque, vos bénéfices à l'arrêt et les aides disponibles
- › De vous donner des conseils pratiques et personnalisés en fonction de vos besoins
- › De vous proposer une aide médicamenteuse si besoin
- › De vous soutenir lors de moments difficiles



L'accompagnement par un tabacologue peut augmenter par 3 vos chances d'arrêter de fumer. Chaque essai est un pas de plus vers le changement !

**PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !**



## JE PRÉFÈRE UNE CONSULTATION INDIVIDUELLE

Il existe des tabacologues proches de chez vous qui consultent en privé, à l'hôpital, en centre médical, ou dans un Centre d'Aide aux Fumeurs - CAF®. Le tabacologue est soit médecin, psychologue, infirmier, diététicien, kinésithérapeute, ... Certains proposent aussi l'hypnose, la méditation, la sophrologie, l'acupuncture, etc.

[www.tabacologues.be](http://www.tabacologues.be)



## JE PRÉFÈRE PARTICIPER À UN GROUPE

En groupe, vous pouvez partager votre expérience et entendre celle des autres pour renforcer votre motivation.

**Votre décision n'est pas encore prise ?** Rejoignez un groupe de parole sur [www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be)

**Votre décision est prise ?** Rejoignez un groupe animé par un tabacologue sur [www.tabacologues.be](http://www.tabacologues.be)



## JE PRÉFÈRE APPELER GRATUITEMENT TABACSTOP

Des informations, des conseils et un suivi par des tabacologues, du lundi au vendredi de 15h à 19h

[0800/111.00](tel:080011100)