

FAITES LE TEST !

Suis-je dépendant à la nicotine ?

Le test de Fageström permet d'évaluer la dépendance physique à la nicotine.

Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette?

(3) moins de 5 minutes (2) 6 à 30 minutes
(1) 31 à 60 minutes (0) après 60 minutes

Trouvez-vous qu'il est difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit (cinéma, bibliothèque, ...) ?

(0) Non (1) Oui

A quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?

(1) la première du matin (0) une autre

En moyenne, combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

(0) 10 ou moins (1) 11 à 20
(2) 21 à 30 (3) 31 ou plus

Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée?

(0) Non (1) Oui

Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de rester au lit presque toute la journée?

(0) Non (1) Oui

Quel est mon degré de dépendance physique ?

Faites le total de vos points :

0 à 2 : pas de dépendance
3 à 4 : dépendance faible
5 dépendance moyenne
6 à 7 : dépendance forte
8 à 10 : dépendance très forte

En quoi un tabacologue peut-il m'aider ?

Un tabacologue est un professionnel de la santé spécialisé dans la prise en charge des patients tabagiques. Il vous aidera dans votre démarche d'arrêt en évaluant d'abord votre statut tabagique, en vous accompagnant dans la préparation de l'arrêt et vous soutiendra également lors de la décision et du maintien du sevrage.

Il vous informera sur les aides médicamenteuses ou de substitution les plus adéquates.

Quel remboursement ?

Type de consultation	Montant remboursé
1ère consultation (45 min)	30 €
2ième à la 8ième consultation sur une période de 2 ans	20€
Femmes enceintes : de la 1ère à la 8ième consultation (max 8 par grossesse)	30 €

Prenez rendez-vous :

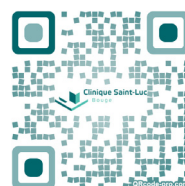
Vous pouvez prendre rendez-vous dans un de nos 3 centres d'aide aux fumeurs (Andenne, Perwez ou Bouge) au numéro suivant :

- 081 20 99 16

Si vous êtes hospitalisés, parlez-en à votre médecin, il nous contactera.



www.slbo.be



Tél. : 081 20 91 11
Fax : 081 20 91 98
info@slbo.be
Asbl Santé & Prévoyance
Rue Saint-Luc, 8
5004 Bouge



Centre d' Aide aux Fumeurs

Vous voulez arrêter de fumer ? C'est possible !

Nos tabacologues
sont là pour vous aider.

Les chances d'un arrêt tabagique à long terme augmentent grâce à l'aide personnalisée d'un(e) tabacologue.

La nicotine

- La nicotine est la substance principalement responsable de la dépendance physique.
- Elle active le circuit du plaisir en libérant de la dopamine. Ceci explique que l'on puisse ressentir un bien-être et de la détente en fumant.
- L'arrêt tabagique peut entraîner des symptômes de sevrage, du au manque de nicotine (ex ; constipation, irritabilité, etc).
- Ces symptômes peuvent disparaître spontanément ou être diminués grâce aux substituts nicotiniques.

La cigarette électronique peut-elle m'aider ?

- La cigarette électronique (e-cigarette) reproduit l'acte de fumer mais sans combustion.
- Elle présenterait moins de risque que la cigarette classique, mais nous n'avons pas encore assez de recul pour décrire ses effets à long terme.
- Elle n'a pas encore prouvé son efficacité par rapport aux méthodes classiques comme les patchs.
- Elle pourrait être bénéfique en seconde intention c'est-à-dire chez les personnes qui ne souhaitent pas arrêter de fumer ou qui n'y parviennent pas avec les méthodes classiques.



Quels sont mes risques en restant fumeur ?

Le tabagisme influe sur la globalité du corps et principalement sur la santé cardio-vasculaire et pulmonaire. Plus de la moitié des fumeurs risque de décéder d'une maladie grave (cancer, avc, diabète, problème cardiaque ; etc).

Au niveau pulmonaire :

- La moitié des fumeurs vont développer une BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) maladie invalidante qui limite la respiration et provoque de la toux.
- Le cancer du poumon est attribué dans 90 % des cas à la fumée de tabac.

Au niveau cardio-vasculaire :

- Le tabac est responsable de 70 à 80 % des infarctus chez les personnes de moins de 50 ans.
- L'association tabac-pilule augmente de 10 % le risque d'infarctus et de 20 % le risque de accident vasculaire cérébral.

Sur le reste de la santé :

- En cas d'anesthésie, les fumeurs risquent plus de complications péri et post-opératoires (détresse respiratoire, complications infectieuse et moins bonne cicatrisation, augmentation du temps d'hospitalisation et du risque de décès)
- Les fumeurs présentent plus de problèmes de fertilité.

Et pour cela, une seule cigarette par jour suffit !

Quels sont les avantages à arrêter de fumer pour ma santé ?

Dès les premières heures, les bénéfices de l'arrêt commencent à se faire sentir :

- après 20 minutes : le pouls et la tension artérielle redeviennent à la normale, la circulation sanguine s'améliore,
- après 8 heures : le taux d'oxygène revient à la normale,
- après 24h : le monoxyde de carbone est évacué de votre corps. le risque d'infarctus diminue,
- après 48 h : amélioration du goût et de l'odorat,
- après 3 semaines : amélioration de la respiration, de la qualité de sommeil. Diminution de la toux et de la fatigue,
- après 5 à 10 ans : le risque de crise cardiaque et d'AVC est le même que celui d'un non-fumeur, diminution du risque de cancer du poumon.

Et vous, quels sont vos avantages personnels à arrêter de fumer ?

