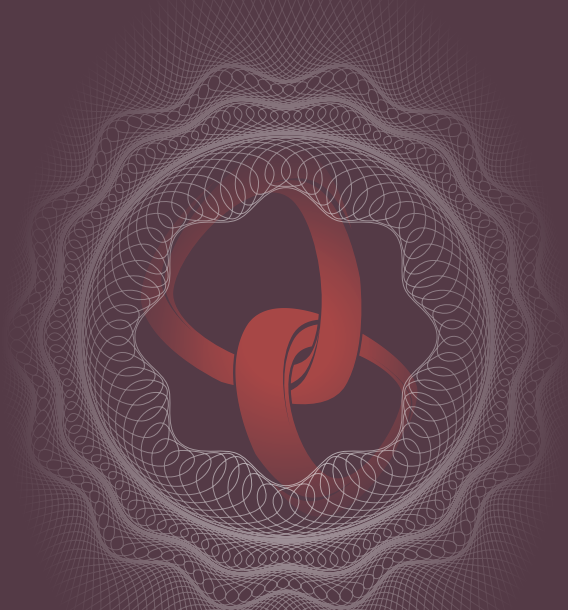


PASSEPORT SANS TABAC



Voyager léger !



**ARRÊTER LA CIGARETTE, C'EST
UN PROJET QUI SE PRÉPARE UN
PEU COMME UN VOYAGE.**

**POUR CERTAINS, C'EST TRÈS
SIMPLE. POUR D'AUTRES UN
PEU MOINS. MAIS COMME LES
VOYAGES CELA S'ORGANISE !**

**AUJOURD'HUI C'EST LE BON
MOMENT !**



LES BÉNÉFICES QUAND J'ARRÊTE DE FUMER APRÈS :

20 minutes

La pression artérielle et la fréquence cardiaque se normalisent.

24 heures

Le monoxyde de carbone (CO) est éliminé du sang : le risque d'infarctus du myocarde diminue.

48 heures

L'odorat, le goût des aliments et la qualité du sommeil s'améliorent.

2 semaines à 3 mois

La toux et la fatigue diminuent, le souffle s'améliore.

5 ans

Le risque d'accident vasculaire cérébral est équivalent à celui d'un non-fumeur

Les 3 premiers jours sont les plus difficiles, ils nécessitent un temps d'acclimatation.



MOTIVATION



QU'EST-CE QUI ME MOTIVE ?

- Faire des économies
- Préserver ma santé
- Avoir de belles dents
- Retrouver le goût et l'odorat
- Retrouver mon souffle
- Avoir une belle peau
- Pour mon enfant/ma famille
- Me délivrer de la dépendance
- Avoir une bonne haleine

Autres :

.....

.....

.....

SUIS-JE DÉPENDANT ?

Le test de Fagerstorm permet de mieux me situer.

Au réveil je fume ma première cigarette ?

- Dans les 5 premières minutes (3)
- Entre 6 et 30 minutes (2)
- Entre 31 et 60 minutes (1)
- Après 60 minutes (0)

Il m'est difficile de ne pas fumer quand c'est interdit ?

Oui (1) Non (0)

À quelle cigarette je renoncerais le plus difficilement ?

- La première le matin (1)
- N'importe quelle autre (0)

Combien de cigarettes je fume par jour ?

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

Je fume plus le matin que l'après-midi ?

Oui (1) Non (0)

Je fume quand je suis malade ?

Oui (1) Non (0)

Total :



RÉSULTATS

SCORE DE 0 À 2 :

Pas de dépendance à la nicotine.

SCORE DE 3 À 4 :

Dépendance faible.

Le soutien de votre entourage est un plus. Si vous vous sentez irritable, des substituts nicotiques peuvent aider.

SCORE DE 5 À 6 :

Dépendance moyenne.

L'utilisation de substitution nicotinique augmente vos chances de réussite.

SCORE DE 7 À 10 :

Dépendance forte ou très forte.

La consultation d'un tabacologue est fortement recommandée. Il vous aide dans votre démarche et peut adapter votre substitution nicotinique ou vous orienter vers des médicaments.



TENTATION



QU'EST-CE QUI M'INQUIÈTE ?

J'ai peur de grossir

1 personne sur 3 ne grossit pas après avoir arrêté de fumer. Certaines perdent même du poids.

- Varier l'alimentation
- Avoir une activité physique permet d'évacuer le stress et de résister aux fringales

J'ai peur de craquer

Vous connaissez certainement des personnes qui ont arrêté de fumer; pourquoi pas vous ? Plus on essaye, plus on a de chance d'y arriver.

Le saviez-vous ?

Vous avez 3 fois plus de chances d'arrêter avec l'aide d'un professionnel.



AIDES



QUI PEUT M'AIDER ?

Professionnels de santé

- Votre médecin traitant
- Le tabacologue
- Les Centres d'Aide aux Fumeurs-CAF®

TABACSTOP (GRATUIT) 0800 11 100

www.aideauxfumeurs.be

Traitements médicamenteux

Substituts nicotiques, patch, gomme à mâcher, pastille à sucer, inhalateur...

Méthodes basées sur la relaxation

- La sophrologie
- L'hypnose
- L'acupuncture

L'entourage et la famille ont aussi un grand rôle à jouer !



COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu bénéficient d'un remboursement partiel.

Sans limite d'âge, maximum de 8 séances sur une période de 2 ans/personne.

Au total, l'intervention maximum pour ces 8 séances est de 170 € :

30 € pour la 1^{ère} séance (+/-45 minutes).

20 € pour chacune des 7 séances suivantes (+/- 30 minutes).

- Les femmes enceintes :
30 € par séance, avec un maximum de 8 séances par grossesse.
Soit un maximum de 240 € par grossesse.

Votre investissement est très vite rentabilisé !

MES OBJECTIFS PERSONNELS

(cocher la case une fois accomplis)

Le / /

Cela fait 1 semaine que J'AI ARRÊTÉ



Le / /

Je me suis senti MOINS ESSOUFLÉ



MES OBJECTIFS PERSONNELS

(cocher la case une fois accomplis)

Le / /

J'ai fait **UNE ÉCONOMIE DE 100€**



Le / /

J'ai retrouvé **LE GOÛT DES ALIMENTS**



MES OBJECTIFS ACCOMPLIS

(cocher la case une fois accomplis)

Le / /



.....

.....

.....

Le / /



.....

.....

.....



MES OBJECTIFS ACCOMPLIS

(cocher la case une fois accomplis)

Le / /



.....

.....

.....

Le / /



.....

.....

.....





NOS PARTENAIRES POUR VOUS AIDER

Solidaris Liège

Intervient dans le cadre de traitements diététique, suivi psychologique, acupuncture et dépistages.

Infos et conditions : www.solidaris-liege.be
ou en agences.

Pharma Santé & Pharmacies de la Sauvegarde

+ de 40 pharmacies à votre service.

www.pharmasante.be

Clinique André Renard

Notre Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF) se compose d'une équipe pluridisciplinaire de tabacologues agréés par le FARES (Fonds des Affections Respiratoires).

La prise en charge y est personnalisée sur base de l'histoire tabagique, des habitudes et des attentes de chacun. L'entretien personnel permet de définir l'outil idéal pour vous accompagner et d'augmenter votre réussite.

Rendez-vous : **04 258 72 20**
www.cliniqueandrerrenard.be



NOTES :

A series of horizontal red dotted lines for writing notes, set against a background of a faint, large-scale watermark seal.



Réalisation : Fondation réseau Solidaris en
collaboration avec la Clinique André Renard

Illustration : J-M Ernes

Graphisme : H. Pesser



www.reseau-solidaris-liege.be

Ed.Resp. : P. Annet - Fondation Privée réseau Solidaris
379 rue de la Boverie - 4100 Seraing / Réalisé en 2020