Guide d'accompagnement au sevrage tabac

CHC.be

Guide d'accompagnement au sevrage tabac

YES !

UNE À UNE, JE FRANCHIS LES ÉTAPES

CHC GROUPE SANTÉ

UNE À UNE, JE FRANCHIS LES ÉTAPES

1. Je m'informe 6
2. Je m'interroge 8
3. Je fais le point 10
4. Je me prépare 12
5. Je décide d'arrêter 14
6. Je me fais aider 16

Le pourquoi ?

Le Groupe santé CHC s'est engagé à soutenir toute initiative en faveur de la santé de ses patients, de ses visiteurs et de son personnel.

L'arrêt du tabac est une de ses priorités...

QUEL QUE SOIT LE JOUR, CE SERA UN GRAND JOUR ET NOUS Y CROYONS.

MARC

" Un paquet de 20 cigarettes par jour pendant 1 an ou des vacances sur une île pour 2737 euros ? "

COLETTE

" Mon truc ? Le shopping ! Vêtements, parfums, bijoux..."

1 JE M'INFORME

La toxicité de ce que je fume est variable

- Outre la nicotine, la cigarette contient de très nombreux autres produits toxiques (cyanure, arsenic...).
- La façon de fumer influence beaucoup la toxicité de la cigarette. En fumant une cigarette, le fumeur absorbe entre 1 et 3 mg de nicotine. Cette dose dépend de la façon de fumer, des caractéristiques de la cigarette et d'autres facteurs comme le degré de dépendance. Une personne fumant cigarette sur cigarette absorbe entre 20 et 40 mg de nicotine par jour.
- Qu'en est-il des autres modes de consommation ? Ils sont tous aussi dangereux : tabac roulé, cigare, cigarillos, pipe, joint de cannabis, chicha.

Un environnement plus sain, une meilleure santé pour tous

- Le tabagisme passif aggrave les maladies existantes et en cause de nouvelles. Je contribue à la santé de ma famille, à la maison comme en voiture.
- Pour cela, une réglementation. Fumer est interdit dans tous les lieux publics. La législation stipule clairement que les travailleurs ont le droit de disposer de lieux de travail exempts de fumée.

Combien ça me coûte ?
Fumer un paquet de 20 cigarettes par jour coûte 2737 euros par an

JE VEUX EN SAVOIR PLUS ?
L'équipe des tabacologues/médecins est à ma disposition.

2 JE M'INTERROGE

Si j'arrête de fumer, quels bénéfices vais-je en retirer ?

J'améliore ma santé.

- **Après 24h :** normalisation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque, les extrémités se réchauffent (mains, nez...).
- **Après 48h :** amélioration du goût et de l'odorat, la nicotine a quitté l'organisme. En cas de grossesse, normalisation de la croissance fœtale.
- **Après 3 mois :** amélioration de la circulation sanguine et de la fonction respiratoire, diminution des infections ORL et pulmonaires.
- **Après 6 mois :** diminution de la toux, de la fatigue, du souffle court, décongestion des sinus.
- **Après 1 an :** le risque d'infarctus du myocarde est réduit de moitié, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui du non fumeur.
- **Après 10 ans :** le risque de mortalité par cancer du poumon est réduit de moitié, le risque de cancer du pharynx et de la bouche rejoint celui du non fumeur.

Je retrouve... la forme, la liberté, le souffle, le goût, l'odorat, l'éclat du teint, une haleine fraîche, des dents blanches...

Je gagne... du temps, de l'argent, de la performance sportive...

Et la cigarette électronique ?

"J'ai essayé plein de goûts et ça me convient..."
"Ça me donne mal à la tête, j'ai arrêté de vapoter..."
"J'ai fumé pendant 40 ans et la cigarette électronique m'a bien aidé à arrêter de fumer... Depuis 2 ans, je ne fume plus... Je ne vapote plus..."

Alors, la cigarette électronique

OUI

- Elle est moins toxique et permet de diminuer ma consommation de tabac ou au mieux de l'arrêter

MAIS...

- Elle entraine parfois des **maladies graves**
- Elle entretient une **dépendance à la nicotine**
- Elle peut même être la **porte d'entrée vers le tabagisme**

DONC...
J'en discute avec **mon médecin, mon tabacologue**

Guide d'accompagnement au sevrage tabac

3 JE FAIS LE POINT

Je peux arrêter quand je veux !

Un produit

A chaque bouffée, la nicotine arrive en 7 secondes sous forme de "shoot" au cerveau.

Un individu

Nous ne sommes pas tous égaux devant la cigarette : cigarette plaisir, cigarette compagne.

Un environnement

Familial, professionnel, social.

Quand j'ai envie de fumer, je suis soumis à 3 types de dépendance

Physique

La dépendance à la nicotine est fort variable d'un fumeur à l'autre.

Psychologique

Fumer par plaisir, pour se détendre, pour se stimuler... Fumer pour se calmer, pour gérer ses angoisses...

Comportementale

Fumer par habitude, gestuelle...

QUI PEUT DIRE QUE FUMER, C'EST LA LIBERTÉ ?

L'équipe des tabacologues/médecins peut m'aider à faire le point.

4 JE ME PRÉPARE

Je pèse le pour et le contre

Je continue de fumer.

Pour

J'ai du plaisir, ça me tient en éveil, ça me détend, c'est agréable avec un verre entre amis, ça calme mes angoisses et c'est aussi un coupe-faim.

Contre

C'est mauvais pour ma santé, ça me fait tousser, ça sent mauvais.
J'ai mauvaise haleine, un teint gris.
Ça me coûte cher, je perds du temps...

J'arrête de fumer.

Mes craintes

Je perds un plaisir, j'ai peur de grossir, d'être stressé(e), d'être angoissé(e) et de ne pas y arriver...

Mes motivations

Ma santé, ma liberté, mon budget, mon souffle, ma famille, les odeurs...

ARRÊTER DE FUMER N'EST PAS UNE QUESTION DE VOLONTÉ, MAIS DE MOTIVATION.

L'équipe des tabacologues/médecins peut m'accompagner dans mes doutes...

5 JE DÉCIDE D'ARRÊTER

C'est difficile, mais pas impossible... Comment m'y prendre ?

Je fixe une date.

Je mets toutes les chances de mon côté :
- je choisis le bon moment
- je pense à d'autres plaisirs

J'arrête de fumer.

- Au début, j'évite les situations " pièges "
- Je modifie mes habitudes
- Je me fais aider si nécessaire.
  Différents moyens existent :
  - L'association d'un accompagnement personnalisé et de médication est la plus efficace.
  - Une approche plus globale : je réfléchis à une alimentation plus saine, avec activités sportives et détente.

Je persévère.

Les envies de fumer sont normales et je me concentre plus sur le bienfait de l'arrêt et sur la fierté d'avoir réussi.

Et si je reprends ?

Les reprises ne sont pas un échec, mais une réussite différée. Je connais mieux mes forces et mes faiblesses !

CHAQUE TENTATIVE D'ARRÊT EST UNE ÉTAPE VERS L'ARRÊT DÉFINITIF.

L'équipe des tabacologues/médecins peut me donner des conseils pratiques.

6 JE ME FAIS AIDER

Qu'est-ce qu'une consultation de tabacologie ?

C'est une consultation qui prend en charge les 3 dépendances liées au tabagisme (physique, psychologique et comportementale). Elle vous permet de faire le point sur votre consommation, d'évaluer votre motivation et de bénéficier d'une aide adaptée à vos besoins.

Cette consultation s'adresse aux personnes qui ont envie d'arrêter de fumer et à celles qui souhaitent simplement réfléchir à leur consommation avec l'aide d'un professionnel.

Des tabacologues/médecins sont à ma disposition

CHC.be

NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

Comment contacter les tabacologues/médecins du Groupe santé CHC ?

Emilie Boulanger
0495 12 13 06
CHC MontLégia - 04 355 50 00

Françoise Charles (+ hypnose)
0473 38 35 20
CHC Hermalle - 04 374 70 70
CHC Heusy - 087 21 37 00
CHC MontLégia - 04 355 50 05

Thierry Michiels
CHC MontLégia - 04 355 50 00

Marie-Rose Porcu (+ hypnose)
0497 39 24 03
CHC MontLégia - 04 355 50 05
CHC Waremme - 019 33 94 41

Thaïs Ribera-Jorba
CHC MontLégia - 04 355 50 00

S4_193hstguidaco4

CHC GROUPE SANTÉ