

# TABAC

## Aide à l'arrêt



STOP

✓ Votre généraliste  
et un tabacologue  
peuvent vous aider !

- > En renforçant votre **motivation** à l'arrêt.
- > En vous aidant à **éviter les rechutes**.
- > En vous proposant une **aide médicamenteuse** et un **accompagnement psychologique**.

✓ Qu'est-ce qu'un tabacologue ?

C'est un(e) médecin, un(e) psychologue, un(e) kinésithérapeute ou un(e) infirmier(e) qui a suivi une formation spécialisée pour connaître les méfaits du tabac, mais surtout les moyens d'aider le fumeur dans son arrêt.

- ✓ Le tabacologue analyse avec le fumeur :
  - > ses différentes dépendances,
  - > son histoire de fumeur,
  - > ses tentatives précédentes,
  - > son contexte médical.
- ✓ Il propose une **aide qui est adaptée en fonction du fumeur**, mais également du souhait du médecin traitant.
- ✓ Cette aide peut être triple :
  - > **psychologique**,
  - > **comportementale**,
  - > **médicamenteuse**.
- ✓ Il y a un **suivi prolongé** pour aider le fumeur tout au long de sa démarche.



- > Pourquoi **arrêter de fumer** ?
- > Qu'est-ce qu'un **tabacologue** ?
- > Pourquoi **se faire aider** ?

- MERCI au Dr Eric Englebert, Tabacologue, pour la rédaction de ce dépliant.
- Une initiative du PointSanté :  
087 34 11 33 • [www.pointsante.be](http://www.pointsante.be)
- Répertoire médico-social du Sisdef :  
[www.annuaire-sante-domicile.be](http://www.annuaire-sante-domicile.be)



## Pourquoi envisager d'arrêter de fumer ?

Parce que les bénéfices de l'arrêt sont rapides et nombreux.

Après...

● 8h

- ✓ L'oxygénation des cellules s'améliore.

● 24h

- ✓ Le risque d'infarctus du myocarde diminue.
- ✓ Le corps ne contient plus de nicotine.
- ✓ Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.

● 48h

- ✓ Le goût et l'odorat s'améliorent.

● 2 semaines à 3 mois

- ✓ La toux et la fatigue diminuent, on respire mieux.

● 1 an

- ✓ Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.
- ✓ Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

● 5 ans

- ✓ Le risque de cancer du poumon diminue de moitié.

● 10 à 15 ans

- ✓ L'espérance de vie se rapproche de celle des personnes qui n'ont jamais fumé.

## Pourquoi utiliser un traitement de sevrage tabagique ?

À l'arrêt du tabac, il est possible que vous ressentiez des symptômes de manque, de nature et de durée variables.

C'est le **syndrome de sevrage** :

- > **Irritabilité, agressivité, tristesse, difficulté de concentration, agitation et nervosité** durent souvent moins de 4 semaines.
- > **L'augmentation de l'appétit et l'envie de fumer** peuvent durer plus de 10 semaines.

Un **traitement de sevrage tabagique** atténue ces désagréments et vous aide à éviter les rechutes.

## Pourquoi associer l'accompagnement psychologique et l'aide médicamenteuse ?

Car les **chances de succès** sont multipliées par 4 à 5 fois.

## Pourquoi se faire aider pour arrêter de fumer ?

Parce que moins de 3% des tentatives sans aide aboutissent à un arrêt après 1 an.

Arrêter de fumer n'est pas facile : la cigarette induit une grave dépendance (50% présentent une dépendance moyenne ou forte).

Cette dépendance est triple :

- > **Comportementale** : cela vient des habitudes et de l'environnement.
- > **Physique** : votre corps a besoin de la nicotine présente dans le tabac.
- > **Psychologique** : liée à la place de la cigarette présente dans la gestion des émotions.