

Le tabagisme est bien plus qu'une habitude. Il se caractérise par une dépendance triple : dépendance physique, gestuelle et psychologique. Mettre fin à son tabagisme n'est pas simplement une question de volonté et l'accompagnement d'un tabacologue vous aidera à mieux réussir ce projet. Le Grand Hôpital de Charleroi dispose d'un Centre d'Aide aux Fumeurs dont la mission est de vous aider à atteindre plus facilement cet objectif.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

	Prix consultation	Coût patient
1 ^{ère} consultation (45 min)	30€	0€
2 ^e à 8 ^e consultation (30 min)	35€	15€
8 consultations pour les femmes enceintes	30€	0€

COORDONNÉES DU SERVICE

L'ÉQUIPE MÉDICALE

Néphrologue-tabacologue
Pneumologue-tabacologue

CONSULTATION

Tabacologue-hypnose
Tabacologue-psychologue
hypnose

Tabacologue-diététicienne*

PRISE DE RENDEZ-VOUS

060/11.12.13

* Prendre rendez-vous avec la diététicienne après avoir rencontré le-la tabacologue

POUR LA SANTÉ POSITIVE

COM_184 (16/02/24)

MON OPÉRATION SANS TABAC



CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS

ARRÊTER DE FUMER AVANT MON OPÉRATION ?

Vous songez peut-être à vous libérer de votre tabagisme depuis longtemps mais vous estimiez que ce n'était pas le bon moment.

Devenir non-fumeur est une action qui contribuera au bon déroulement de votre opération.

Il existe de nombreux bénéfices liés à la cessation du tabagisme avant une opération :

- Amélioration de la cicatrisation.
- Réduction du risque d'infection.
- Réduction des risques de complications liées au cœur et aux poumons pendant et après l'opération.
- Accélération de la récupération et de la guérison.

L'idéal est d'arrêter de fumer entre 4 et 8 semaines avant l'opération. Cependant, il est toujours favorable de se sevrer. Pour faciliter le bon déroulement de l'opération, il vous est conseillé de cesser de fumer au plus tard 48h avant le jour J.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT ?

Des chiffres qui encouragent :

- **20 minutes** après la dernière cigarette : la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
- **8 heures** : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
- **24 heures** : le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.
- **48 heures** : le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
- **72 heures** : respirer redevient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.
- **2 semaines à 3 mois** : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle.
- **1 à 9 mois** : les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.
- **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 presque de moitié.
- **10 à 15 ans** : l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

D'AUTRES BIENFAITS ?

Oui, ils sont multiples :

- Vous allez certainement vous sentir plus énergique.
- Votre peau vous donnera un aspect plus jeune.
- Vous allez contribuer à la santé de vos proches.
- Vous allez récupérer du temps libre.
- Vous allez économiser de l'argent.