

## Combien cela va-t-il me coûter ?

	Prix consultation	Coût patient
1 <sup>ère</sup> consultation (45 min)	30€	0€
2 <sup>e</sup> à 8 <sup>e</sup> consultation (30 min)	35€	15€
8 consultations pour les femmes enceintes	30€	0€

Les patients hospitalisés bénéficient de ce service sur demande auprès de leur médecin et/ou du personnel infirmier.

Prise de rendez-vous : [071 10 20 20](tel:071102020)

Grand Hôpital de Charleroi  
[www.ghdc.be](http://www.ghdc.be)

COM\_068 (05/05/23)

## L'ÉQUIPE MÉDICALE

Dr Jean-Louis Christophe  
Néphrologie-Tabacologie (responsable)

Dr Antoine Fremault  
Pneumologie-Tabacologie

## CONSULTATION

Les tabacologues consultent sur les sites  
Saint-Joseph et Notre Dame

Marc Moers  
Tabacologie-Hypnose

Bénédicte Bruyr  
Tabacologie-Psychologie-Hypnose

Colette Gillet\*  
Tabacologie-Diététique

## PRISE DE RENDEZ-VOUS

[071 10 20 20](tel:071102020)

\* Prendre rendez-vous avec la diététicienne après avoir rencontré le tabacologue (Marc Moers ou Bénédicte Bruyr).



Editeur responsable : Jean-Louis Christophe, rue M. Depasse 6, 6060 Gilly

# Besoin d'un second souffle ?

Centre d'Aide aux Fumeurs du GHdC

## Arrêter de fumer?

Vous avez envie d'arrêter de fumer, vous avez peut-être déjà essayé mais vous n'y arrivez pas?

Ne vous découragez pas!



C'est vrai qu'arrêter de fumer n'est pas facile, c'est pour cela que le Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF) du GHdC propose de vous aider.

Le CAF est un service spécialisé dans la prise en charge du tabagisme. Il se compose d'une équipe pluridisciplinaire (médecin, psychologue, etc.) dont le but est de vous aider et de vous accompagner tout au long de votre sevrage. Il s'agit de consultations individuelles.

### En quoi consistent ces consultations?

Lors de ces consultations, le tabacologue vous

- **aidera à faire le point** et vous motivera dans votre décision d'arrêter de fumer,
- **permettra de choisir** les aides les plus efficaces pour une prise en charge personnalisée et pour un arrêt confortable,
- **accompagnera** tout au long du processus si vous le souhaitez.

### Quels sont les bénéfices de l'arrêt?

Les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement :

- 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.