

Une équipe prête à vous aider

L'équipe du Centre d'Aide aux Fumeurs se tient à votre disposition pour vous soutenir dans votre projet de nouvelle vie d'ex-fumeur. Vous avez droit à 8 consultations de tabacologie remboursées tous les deux ans pour être accompagné dans votre changement de vie. Mettre fin à son tabagisme est plus qu'une simple question de volonté. C'est la raison pour laquelle le Grand Hôpital de Charleroi dispose d'un Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF).

Combien cela va-t-il me coûter?

	Payé	Remboursé
1 ^{ère} consultation (45min)	30€	30€
2 ^{ème} à 8 ^{ème} consultation (30min)	30€	20€
8 consultations pour les femmes enceintes	30€	30€

L'ÉQUIPE MÉDICALE

Dr Jean-Louis Christophe
Néphrologie-Tabacologie (responsable)

Dr Antoine Fremault
Pneumologie - Tabacologie

L'ÉQUIPE SOIGNANTE

Site Saint-Joseph
Marc Moers
Tabacologie-Hypnose

Site Notre Dame
Amélie Meunier
Tabacologie-Psychologie

Colette Gillet
Tabacologie-Diététique

PRISE DE RENDEZ-VOUS

071 10 20 20

Grand Hôpital de Charleroi
www.ghdc.be



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

**Vous avez cessé de
fumer durant votre
hospitalisation au
GHdC?**

Félicitations!

Centre d'Aide aux Fumeurs du GHdC

Sachez que vos efforts seront récompensés. En effet, habituellement, les symptômes physiques de manque de nicotine se produisent dans les 24h suivant l'arrêt et ils sont les plus importants entre 48h et 72h. La majorité des symptômes diminue fortement en 10-30 jours en fonction du niveau de dépendance.

Le tabagisme est bien plus qu'une habitude, il comporte une dépendance triple : en plus de la dépendance physique, il existe une dépendance gestuelle et psychologique. Après 30 jours de sevrage, même avec l'aide de substituts nicotiques, la dépendance physique s'atténue fortement.

Par contre la dépendance gestuelle et la dépendance psychologique sont plus tenaces! Le tabagisme est devenu pour beaucoup un comportement automatique et souvent un élément central dans la vie du fumeur. Pour commencer à vivre sans fumer, il convient donc de modifier vos habitudes.

Auparavant, si vous aviez continué à fumer c'est parce vous pensiez que la cigarette jouait un rôle positif dans votre vie. Les raisons fréquemment évoquées par les fumeurs sont le fait que la cigarette était considérée comme une habitude ancrée, un moyen de se calmer, de prendre une pause. Ces prétextes n'étaient souvent que de fausses illusions car fumer détruit essentiellement la santé.

Plusieurs pistes pour maintenir votre statut d'ex-fumeur

- ❖ Ne surtout plus **jamais** toucher à la moindre cigarette !
- ❖ Séparez-vous des dernières cigarettes, du briquet, des cendriers.
- ❖ Modifiez vos habitudes, organisez vos journées différemment.
- ❖ Prenez du temps pour vous.
- ❖ Occupez-vous à des activités qui procurent du bien-être afin de focaliser votre esprit sur autre chose.
- ❖ Pratiquez une activité physique.
- ❖ Expérimentez des techniques de relaxation pour vous apaiser dans les moments difficiles ou stressants (cohérence cardiaque, relaxation).
- ❖ Rappelez-vous des raisons pour lesquelles vous vous libérez de ce tabagisme.
- ❖ Demandez à vos invités et à la famille de s'abstenir de fumer à l'intérieur de votre habitation.
- ❖ Appréciez les plaisirs déjà retrouvés et ceux à venir: récupération du goût et de l'odorat, respiration facilitée, diminution de la toux et de la fatigue, amélioration du souffle.
- ❖ Votre liberté est retrouvée : vous êtes libre de profiter de votre nouvelle santé, du temps gagné et de l'argent économisé!

Lorsqu'une envie de tabac se présente, vous pouvez la combattre de plusieurs manières :

- ❖ Respirez profondément et calmement, faites des exercices de relaxation.
- ❖ Buvez un grand verre d'eau.
- ❖ Mangez des fruits.
- ❖ Sortez et allez prendre l'air.
- ❖ Changez de pièce, d'activité, concentrez-vous sur une tâche qui demande toute votre attention.

Rassurez-vous, l'idée de fumer dure peu de temps et disparaît en 3 à 5 minutes. Il conviendrait donc de trouver une petite liste de choses à faire pour vous aider à gérer toute éventualité. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, contactez-nous.
