

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 cela va-t-il me coûter ?

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

Grand Hôpital de Charleroi
www.ghdc.be

COM_184 (29/12/21)

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

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



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



**MON OPÉRATION
SANS TABAC**

Centre d'Aide aux Fumeurs du GHdC

Cesser 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 encore 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 48 h 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.