

## ARRÊTER DE FUMER

### Je peux... tenir

Même si vous êtes résolu, arrêter de fumer est et reste un processus jalonné de hauts et de bas. Un faux pas n'est pas à exclure et peut facilement déboucher sur des propos comme ceux-ci :

- « Je ne suis pas en état d'arrêter... »
- « L'accompagnement ne marche pas dans mon cas! »

### ÉCHOUER, ce n'est PAS faire un faux pas... mais ne PAS SE RELEVER

#### Donnez-vous une deuxième chance !

**Aide sur mesure pour prévenir les rechutes.** Dans notre accompagnement, nous anticipons les rechutes éventuelles et vous enseignons l'autodiscipline afin de vous aider à ne pas rallumer une cigarette.

#### Qui assure l'accompagnement ?

**Marina Mallefroy**, psychologue et tabacologue agréé (\*) attachée à l'équipe multidisciplinaire de revalidation cardiaque du CHVZ – UZ Brussel.

#### Informations pratiques

- en tant que cardiaque, vous pouvez vous présenter directement à la consultation ou être envoyé par un médecin
- les consultations se font sur rendez-vous et se déroulent à la polyclinique au niveau + 1, zone C, local 3 (salle d'attente C41), du lundi au jeudi aux heures de bureau.

#### Rendez-vous pour la consultation « Arrêter de fumer »

- au numéro 02 477 60 09
- au guichet des rendez-vous du Centre pour maladies cardiovasculaires, UZ Brussel, Pavillon L.T. +1

(\*) Agréée par la VRG (Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculose Bestrijding)

#### Combien coûte une consultation ?

Sachez tout d'abord qu'arrêter de fumer revient moins cher que continuer.

Depuis le 1er octobre 2009, l'aide professionnelle pour arrêter de fumer est partiellement remboursée par l'INAMI à condition que le patient consulte un médecin ou un tabacologue agréé (\*).

Le remboursement a été fixé à 30 € pour la 1re consultation et à 20 € pour les 7 consultations de suivi avec un maximum de 8 sessions sur 2 années civiles.

Ce dépliant vous est fourni à titre indicatif et ne comporte que des informations générales. Il n'aborde pas l'intégralité des techniques, indications et risques possibles.

Votre médecin vous fournira des informations détaillées adaptées à votre situation spécifique. Toute reproduction complète ou partielle du présent texte nécessite l'accord préalable de l'éditeur responsable.

Universitair Ziekenhuis Brussel – CVHZ

Laarbeeklaan 101

1090 Brussel

tel: 02 477 41 11

www.uzbrussel.be - info@uzbrussel.be

Édition: juin 2012

Éditeur responsable: Prof. dr. G. Van Camp



INFORMATIONS destinées au patient

## ARRÊTER DE FUMER

“ Je DOIS...  
je VEUX et  
je PEUX

Accompagnement individuel  
sur mesure assuré  
par un tabacologue agréé

 Centrum voor  
Hart- en Vaatziekten

 Universitair Ziekenhuis Brussel



## ARRÊTER DE FUMER

### Je dois...

Vous **DEVEZ** arrêter, votre docteur vous l'a dit, mais...  
**VOULEZ**-vous vraiment arrêter et tenir bon ?

Lisez les phrases ci-dessous et identifiez celles qui vous correspondent <sup>(\*)</sup>

« Fumer, c'est mon choix »

dit **l'adepte convaincu**

« Oui, j'arrêterai un jour... mais pas aujourd'hui »

dit **le dilettante**

« Un dernier paquet, une dernière farde... »

dit **celui qui se prépare**

« Je me sens merveilleusement bien sans »

dit **celui qui s'arrête**

« La cigarette, ça pue »

dit **celui qui a arrêté**

« Une cigarette, ça ne peut pas faire de mal »

dit **celui qui rechute**

Une personne décidée à arrêter de fumer **MAINTENANT** a franchi un premier pas décisif.

<sup>(\*)</sup> (Prochaska Et Diclemente « Stages of Change Framework » 1983)

## ARRÊTER DE FUMER

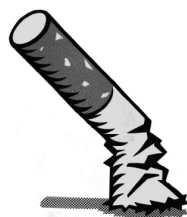
### Je veux...

Je **VEUX** réussir à arrêter de fumer

Quelles qualités <sup>(\*)</sup> devez-vous posséder ?

- **La motivation**  
L'envie et l'intention d'arrêter de fumer ne peuvent venir que de vous car c'est vous qui devez prendre soin de votre santé. Vous estimez que le prix est trop élevé. Vous ne voulez plus faire partie de la communauté des fumeurs, etc.
- **Des stimulus**  
Votre maladie cardiaque ou la prise de conscience des risques de la cigarette pour votre santé constituent un encouragement.
- **La volonté**  
La détermination et l'autodiscipline vous aident à garder le contrôle de vous-même.
- **Compétences**  
Des techniques pratiques, par exemple préparer et planifier l'arrêt de la cigarette et gérer l'« envie » de fumer.

<sup>(\*)</sup> comportement (Vlaams instituut voor Gezondheidspromotie—review 2005)



## ARRÊTER DE FUMER

### Je peux...

Vous n'êtes pas seul dans votre combat : vous pouvez demander **un accompagnement SUR MESURE à un tabacologue**.

Bénéficier d'un accompagnement individuel assuré par un tabacologue augmente les chances de réussite de 60 %.

Vous analysez votre comportement de fumeur avec l'aide du tabacologue et définissez la meilleure manière de vous en débarrasser.

Dans ce cadre, vous recevez des informations sur les moyens (et médicaments) qui peuvent vous aider à arrêter de fumer, des conseils personnalisés et un accompagnement pour vous préparer à arrêter, arrêter et ne pas recommencer.

Au total, nous organisons **8 consultations** de max. 50 minutes, réparties sur une période de **3 mois**.

Un contact téléphonique a lieu dans un délai de **6 mois** et de **12 mois** pour vous aider à garder le cap ou à redresser la barre en cas de rechute.

*L'efficacité des traitements combinés (stratégies comportementales et moyens/médicaments pour arrêter de fumer) varie de 5 à 71 % (Vlaams instituut voor Gezondheidspromotie—review 2005)*