

TABAC

et si j'arrêtais ?

Pourquoi ?



Quand ?

Comment ?

la santé pour mieux vivre

Remerciements...

pour leur aimable collaboration à la relecture de ce document :

Docteur Philippe BROGNON ● CAF de Mons ;
Monsieur Alain LEGRAND ● Psychologue ;
Docteur Juan COULON ● Consultant Fondation contre le Cancer ;
Madame Christiane GOSSET ● FARES et Ecole de Santé publique de l'ULg ;
Docteur Yolande HUSDEN ● Cabinet de Madame Christiane VIENNE,
Ministre de la Santé, de l'Action sociale et de l'Egalité des chances,
Gouvernement wallon.

**Nous remercions toutes les personnes qui nous ont
livré leurs témoignages et dont certains propos sont
repris dans cette brochure.**



Table des Matières

1.	Introduction	.5
2.	Les dépendances tabagiques	.7
3.	La motivation	.9
4.	Les bénéfices de l'arrêt	.11
5.	L'arrêt	.13
6.	Les aides	.22
7.	Le tabagisme et la grossesse	.27
8.	Un programme d'aide à l'arrêt pour les femmes enceintes	.29
9.	La Ligne Tabac-Stop	.30
10.	Comment tenir bon ?	.33
11.	Arrêter sans prendre de poids	.37
12.	Le tabac et les jeunes	.39
13.	Des adresses utiles	.40
14.	Bibliographie	.43
15.	Des brochures disponibles	.44
16.	Des organismes ressources	.46
17.	Mes motivations	.47



Des témoignages...

et si j'arrêtais ?

“Arrêter de fumer, c'est possible. Connaître un échec, ce n'est pas perdre le combat. Perdre une bataille n'est pas perdre la guerre.

Je me suis d'abord préparée seule, puis j'ai cherché de l'aide. Les deux approches peuvent être nécessaires.”

Josette

“Ne plus fumer, ce n'est pas se priver, ce n'est pas un retrait. C'est reprendre un droit sur sa vie. C'est être dans l'action.”

Bernard

1. Introduction

Quatre fumeurs sur cinq désirent arrêter de fumer.
Seul un fumeur sur cinq n'a jamais tenté l'aventure
de l'arrêt.

C'est peut-être l'occasion de se lancer !

Des questions

Cette brochure aborde les questions que se posent ceux et celles qui voudraient en finir avec le tabac.

- ▶ Que m'apporte le fait de fumer ?
- ▶ Pourquoi ai-je envie d'arrêter mais n'en ai-je pas encore pris la décision ?
- ▶ Comment analyser des habitudes pour mieux les quitter ?
- ▶ Comment réussir à arrêter de fumer ?
- ▶ Comment organiser l'arrêt ?
- ▶ Que changer cette fois-ci pour que l'arrêt soit définitif ?
- ▶ Quel est le gain, non seulement financier, mais surtout en matière de santé, si j'arrête de fumer ?
- ▶ Comment faire pour tenir bon ?

Des témoignages...

Chaque parcours vers l'arrêt du tabac est cependant unique. Les trajectoires d'autrui peuvent éclairer les différentes démarches. C'est pourquoi cette brochure est parsemée de fragments de témoignages d'anciens fumeurs.

et si j'arrêtais ?

1. Introduction

Des conseils

Des conseils sont également présents dans ces pages. Ils ne réduisent pas l'acte de cesser de fumer à une recette, à quelques astuces, mais ils peuvent faciliter l'arrêt du tabagisme.

Des adresses utiles

Des adresses utiles sont proposées afin que chacun, selon ses besoins, selon sa personnalité, puisse trouver l'aide qui lui convient.

**Nous vous souhaitons un bon parcours
vers l'arrêt du tabac.**

et si j'arrêtais ?

2. Les dépendances tabagiques

**Fumer n'est pas une simple habitude.
C'est une dépendance multiple.**

La dépendance physique

Fumer engendre une dépendance physique. La principale substance responsable de cette dépendance pharmacologique est la nicotine. Vous trouverez page 19 un test qui vous permet de faire le point sur ce volet de la dépendance. Il s'agit du test de Fagerström.

La nicotine est fixée en quelques secondes sur des récepteurs cérébraux.

Le manque de nicotine peut induire de la nervosité, de l'irritabilité, de l'anxiété. Il peut aussi provoquer des vertiges ou des fringales.

On estime que le malaise dû au sevrage physique dure quelques jours.

La dépendance psychologique

La dépendance n'est pas seulement physique, car la nicotine a une influence sur la concentration et l'humeur.

Pour beaucoup, fumer est associé à des moments agréables ou permet de diminuer la tension nerveuse.

Les effets psychologiques désagréables de l'arrêt du tabagisme s'estompent d'autant plus rapidement qu'ils sont pris en compte dans la stratégie d'arrêt.

et si j'arrêtais ?

Des témoignages...

"J'ai arrêté de fumer à 35 ans. J'avais commencé à 18. Mon père est mort à 55 ans après avoir fumé un paquet par jour toute sa vie. Cela a déterminé ma décision."

Emile

"J'ai arrêté de fumer pour voir mes enfants s'émanciper, pour connaître la joie d'être un jour grand-mère."

Chantal

Et vous ?

Dressez la liste de vos raisons d'arrêter de fumer. Vous trouverez l'espace nécessaire pour les écrire "noir sur blanc" à la fin de cette brochure. Plus tard, si vous hésitez ou doutez, parcourez votre liste de motivations. Elle vous sera utile.



et si j'arrêtais ?

3. La motivation

On peut distinguer différents types de fumeurs :

- ▶ celui qui se sent vaguement concerné par les risques qu'il court (et il peut les connaître) et par l'arrêt ;
- ▶ celui qui est indécis. Il envisage l'arrêt, mais le remet à plus tard ;
- ▶ celui qui se sent prêt à prendre la décision d'arrêter.

La motivation est toujours en évolution. Elle s'entretient et s'intensifie, parfois diminue.

Arrêter de fumer pour soi semble une meilleure motivation que celle d'arrêter pour satisfaire d'autres personnes, bien qu'il s'agisse d'une motivation honorable.

On peut être motivé(e) pour plusieurs raisons :

- ▶ préserver sa santé ;
- ▶ arrêter de tousser ou de souffrir de bronchites ;
- ▶ retrouver un nouveau souffle ;
- ▶ dépasser sa dépendance à un produit ;
- ▶ ne pas soumettre ses proches au tabagisme passif ;
- ▶ avoir le teint plus frais ;
- ▶ retrouver la saveur des aliments ;
- ▶ faire des économies.

Il ne faut pas confondre motivation et volonté.

Les fumeurs qui renouvellent leurs tentatives d'arrêt ne manquent pas de volonté.

et si j'arrêtais ?

Des témoignages...

"Je suis moins stressée depuis que j'ai stabilisé mon arrêt du tabac. Je n'ai plus une seule bronchite, plus de migraine non plus. Je me sens bien. Libre !"

Brigitte

"Je ne parvenais plus à courir, en 3 mois d'arrêt et à mon rythme, je parviens à courir 3 kilomètres en 25 minutes. Je suis fière de moi, mon fils aussi."

Daniela

"Je fumais plus de deux paquets par jour. J'ai gagné en un an 2500 euros grâce à un ordre permanent mensuel. Glisser l'argent dans une tirelire, j'aurais risqué d'oublier."

Pierre

et si j'arrêtais ?

4. Les bénéfices de l'arrêt

Qu'y gagne-t-on ?

- ▶ Préserver sa santé : l'arrêt du tabac réduit le risque de souffrir de maladies comme le cancer, les maladies cardiovasculaires ou des voies respiratoires.
- ▶ Surmonter sa dépendance à un produit et avoir un autre regard sur soi-même. Éprouver une satisfaction née de la maîtrise de la situation.
- ▶ Se libérer des manipulations des industriels du tabac.
- ▶ Retrouver de l'énergie pour s'occuper de soi ou des autres, pour entamer une nouvelle activité.
- ▶ Faire de réelles économies sur un budget.
- ▶ Retrouver le goût des aliments.
- ▶ Avoir une voix plus claire, un teint et une haleine plus frais.
- ▶ Etc.



et si j'arrêtais ?

4. les bénéfices de l'arrêt

Des bénéfices, mais dans quels délais ?

Après...

8 heures

le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale ;

24 heures

le monoxyde de carbone issu de la fumée de cigarette est éliminé du corps ;
les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée ;

1 semaine

le goût et l'odorat s'améliorent ;

2 à 12 semaines

la circulation sanguine s'améliore ;

3 à 9 mois

la toux s'apaise, la voix est plus claire, la fatigue s'estompe ;
la fonction pulmonaire est augmentée (davantage de souffle) ;

1 an

le risque de maladies du cœur est réduit ;

15 ans

le risque de maladies du cœur est identique à celui encouru par le non-fumeur.

"Une amie m'a raconté que son canari était mort sans doute à cause de la fumée de cigarettes.

Cela m'a d'abord fait rire. Ensuite réfléchir..."

et si j'arrêtais ?

5. L'arrêt

Choisir une date...

Fixez-vous une date. Certain(e)s préféreront une période sans stress, pendant un week-end, ou un congé.

D'autres choisiront un moment "comme les autres".

Lorsque vous choisissez le jour où vous allez arrêter, veillez à ce qu'il ne soit pas trop éloigné !

Débutez des activités récréatives et de remise en forme. Favorisez une alimentation équilibrée (comprenant moins de café et de viande, plus de fruits et légumes, beaucoup d'eau...).

Pensez positif ! Pensez à "dans quelques jours...", à ce moment où vous aurez arrêté. Dites-vous : *"Je peux arriver à arrêter de fumer, je peux me passer du tabac"*. Assurez-vous-en.

Luttez contre l'éventuelle odeur persistante du tabac. Lavez les rideaux, les coussins.

Débarrassez-vous des cigarettes, des cendriers et des briquets.

Consultez un médecin pour lui faire part des résultats du test de dépendance à la nicotine (page 19). Il vous conseillera éventuellement des produits de substitution ou vous prescrira des médicaments. Votre pharmacien peut également vous aider.

et si j'arrêtais ?

5. L'arrêt

Vous hésitez entre annoncer ou pas votre décision d'arrêter à votre entourage ?

En l'annonçant, vous permettez à votre entourage de vous soutenir. S'il vous arrive d'être irritable, votre entourage saura aussi pourquoi.

Vous pouvez peut-être trouver quelqu'un qui arrêtera de fumer en même temps que vous. S'encourager mutuellement de temps à autre peut s'avérer très stimulant. Ne dites rien aux personnes qui pourraient vous mettre au défi en vous présentant une cigarette.

Si faire part de leur décision motive certains, d'autres préfèrent être plus discrets, attendant que le maintien de l'arrêt se confirme.

Vous hésitez entre un arrêt progressif ou un arrêt brutal ?

Il semblerait que lors d'un arrêt progressif, on ait tendance à garder les cigarettes les plus importantes pour soi.

Difficile ensuite de les supprimer. Mais à chacun de juger.

et si j'arrêtais ?

5. L'arrêt

Tester ses dépendances...



Les tests suivants permettent de déterminer les dépendances physique et psychologique au tabac.

Ils vous invitent à vous pencher sur les circonstances, le contexte, l'environnement dans lequel vous fumez habituellement.

Les réponses aux tests aident à trouver une stratégie adaptée pour en finir avec le tabac.

et si j'arrêtais ?

5. L'arrêt

Le test de dépendance psychologique au tabac - Test de Lagrue

Attention : même faible, une dépendance est une dépendance...

Cochez les rubriques du test en respectant la codification ci-dessous :

0 = pas du tout

2 = moyennement

1 = un peu

3 = beaucoup

1. Besoin du geste

"Il me faut toujours une cigarette en main."

0

1

2

3

2. Fumer est un plaisir

"La cigarette après le repas est encore meilleure que le dessert."

0

1

2

3

3. Fumer vous détend

"Quand je suis nerveux, je fume nettement plus, ça me calme."

0

1

2

3

4. Fumer vous stimule

"Avant de commencer un travail, je fume une cigarette pour réfléchir."

0

1

2

3

5. Fumer est un soutien psychologique

"Quand je suis inquiet, je fume une cigarette."

0

1

2

3

5. L'arrêt

Vos résultats...

► 1. Besoin du geste



Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?
Fumer est devenu pour vous un automatisme. Il vous arrive peut-être d'allumer une cigarette sans vous rendre compte qu'une autre se consume encore dans un cendrier.

Quelques stratégies

Triturez un crayon, votre bague, griffonnez, passez un coup de fil, faites des mots croisés, sortez vous promener, évitez autant que possible les situations où fumer est un geste machinal.

► 2. Fumer est un plaisir

Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?
Les satisfactions apportées par le tabac sont importantes pour vous lors d'une pause ou après un repas.

Quelques stratégies

Faites-vous plaisir. Offrez-vous une pause, une promenade, une visite à des amis, une séance de jeux avec vos enfants ou un jeu de société, une séance de cinéma ou de sport, une revue, un repas. Mettez l'argent économisé de côté : faites-vous un cadeau ou faites-en un à une personne que vous aimez.

et si j'arrêtais ?

5. L'arrêt

▶ 3. Fumer vous détend

Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?
Sans cigarette, vous devenez nerveux, irritable.

Quelques stratégies

Relaxez-vous en inspirant profondément puis expirez par la bouche, lèvres légèrement pincées. Etirez-vous. Décompressez en marchant, en faisant du sport. Ecoutez de la musique.

▶ 4. Fumer vous stimule

Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?
La cigarette est votre coup de fouet. Elle vous donne du courage.

Quelques stratégies

Faites-vous des frictions du visage et des mains à l'eau fraîche, prenez une douche. Buvez une boisson rafraîchissante.

▶ 5. Fumer est un soutien psychologique

Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?
Sans cigarette, vous vous sentez désorienté(e).

Quelques stratégies

Ayez un(e) confident(e).
Une personne compréhensive est un bon soutien.

Pratiquez un sport collectif,
intensifiez votre hobby,
faites du bénévolat.



et si j'arrêtais ?

5. L'arrêt

Le test de dépendance à la nicotine test de Fagerström

Complétez ce test afin d'évaluer votre dépendance à la nicotine.

Attention : même faible, une dépendance est une dépendance...

Combien de temps après le réveil allumez-vous votre première cigarette ?	<input type="checkbox"/> dans les 5'	3
	<input type="checkbox"/> après 6 à 30'	2
	<input type="checkbox"/> après 31 à 60'	1
	<input type="checkbox"/> au-delà de 60'	0
Eprouvez-vous des difficultés à vous abstenir de fumer dans les endroits où cela est interdit (cinéma, église, train...) ?	<input type="checkbox"/> oui	1
	<input type="checkbox"/> non	0
De quelle cigarette pourriez-vous le moins vous passer ?	<input type="checkbox"/> la première du matin	1
	<input type="checkbox"/> n'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous ?	<input type="checkbox"/> 31 ou davantage	3
	<input type="checkbox"/> 21 à 30	2
	<input type="checkbox"/> 11 à 20	1
	<input type="checkbox"/> 10 ou moins	0
Fumez-vous davantage pendant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?	<input type="checkbox"/> oui	1
	<input type="checkbox"/> non	0
Fumez-vous même si vous êtes souffrant(e) et demeurez au lit la plus grande partie de la journée ?	<input type="checkbox"/> oui	1
	<input type="checkbox"/> non	0
	Total	<input type="checkbox"/>

TOTAL	DÉPENDANCE
0 à 2	Très faible
3 à 4	Faible
5	Moyen
6 à 7	Fort
8 à 10	Très fort

Montrez le résultat à votre médecin traitant ou à votre pharmacien. Il vous aidera à adapter votre stratégie d'arrêt.

5. L'arrêt

Testez vos habitudes de consommation...

Passez en revue vos routines de consommation grâce à quelques questions simples.

Qu'est-ce que je fais au juste pendant que je fume ?

En quel endroit je fume la plupart du temps ?

A quel moment je fume ?

En compagnie de qui je fume ?

Il s'agit probablement de circonstances dans lesquelles vous êtes habitué(e) à systématiquement fumer ou à fumer beaucoup.

Pour bon nombre de fumeurs, c'est au lever, avec le café, après le repas, avec un alcool, quand l'ambiance est détendue ou lorsqu'on leur propose une cigarette.

Souvent, ces situations peuvent être évitées ou modifiées, ce qui diminue la tentation. Ainsi, vous pouvez faire un peu d'exercice physique après vous être levé(e), vous pouvez boire moins de café ou d'alcool pendant quelques temps, vous pouvez sortir de table immédiatement après le repas et aller vous promener...

Vous pouvez trouver une solution pour toutes les situations qui vous posent problème.

et si j'arrêtais ?

Des témoignages...

"J'ai essayé d'arrêter seul, puis avec un acupuncteur et avec un Centre d'Aide aux Fumeurs.

Ces essais ont changé mon point de vue sur l'arrêt. Je ne me suis plus considéré comme privé de tabac, mais libéré. J'étais prêt pour de bon."

Giuseppe

"Je fumais. Mon compagnon me demandait d'arrêter. Au travail, fumer était interdit.

J'ai arrêté durant quelques années.

Puis, j'ai rencontré mon mari actuel qui fume.

J'ai repris la cigarette avec lui. Aujourd'hui,

j'ai de nouveau arrêté. Mon mari fume à l'extérieur de la maison.

Cela fait cinq ans que je tiens bon."

Hélène

et si j'arrêtais ?

6. Les aides

L'élaboration d'une stratégie individuelle d'arrêt du tabac (voir la rubrique 5 "L'arrêt") et le recours à une aide sont complémentaires.

Le substitut nicotinique aide par exemple à contrer la dépendance physique au tabac.

Les lignes qui suivent développent les principales aides à l'arrêt.

Les coordonnées que nous mentionnons plus loin sont celles d'associations, de centres à qui toute confiance peut être accordée. Il convient d'être prudent(e) devant d'autres méthodes, qui vous seraient présentées comme miracles, avec un coût prohibitif. Si vous vous posez des questions, votre médecin traitant ou votre pharmacien sont toujours les meilleurs conseillers.

Quel que soit le traitement de substitution choisi, médicamenteux ou psychologique, il sera toujours moins coûteux que le tabac !

Les traitements substitutifs nicotiniques

Les traitements substitutifs nicotiniques (TSN) atténuent le manque dû à la nicotine. Les produits de substitution sont disponibles sous différentes formes.

Ils se différencient du point de vue de la voie d'administration et de la vitesse d'absorption.

Aucun de ces substituts n'apporte la même dose de nicotine qu'une cigarette (mais entre un tiers et la moitié).

De plus, on n'absorbe que de la nicotine et pas les quelque 4000 autres poisons contenus dans une cigarette.

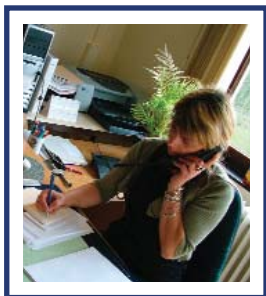
6. Les aides

- ◆ Les patches ou timbres transdermiques :
 - ▶ un patch transparent qu'on pose sur le bras en 3 étapes, 3 dosages dégressifs, pendant 3 mois. Il couvre 24 heures, ce qui est un avantage pour les "fumeurs du matin" ;
 - ▶ un patch qui couvre 16 heures, également en 3 dosages dégressifs ;
- ◆ Les produits à sucer ou à mâcher en remplacement des cigarettes ;
- ◆ Les produits à inhaler.

Ces produits devront être utilisés au moins une semaine avant le jour de l'arrêt.

Le traitement doit être de courte durée pour ne pas provoquer une autre dépendance.

Les Centres d'Aide aux Fumeurs



Les Centres d'Aide aux Fumeurs, CAF, sont coordonnés par le FARES (Fonds des Affections Respiratoires). Les CAF proposent des consultations individuelles et éventuellement des réunions de soutien en groupe.

Selon les CAF, l'équipe est composée d'un médecin tabacologue, d'un(e) psychologue, d'un(e) diététicien(ne), d'un(e) kinésithérapeute.

Le plan de 5 jours

Les plans de 5 jours ont pour objectif de permettre aux participants d'arrêter de fumer le soir du premier jour. Des conseils en matière d'alimentation sont donnés. Des réunions sont prévues après le plan pour faire le point.

et si j'arrêtais ?

6. Les aides

Les médecins généralistes

Le médecin traitant, par sa connaissance des patients, des différentes aides à l'arrêt et par ses propres compétences est un interlocuteur idéal pour ceux et celles qui veulent arrêter de fumer. Un plan d'intervention minimale de la part du médecin généraliste permet, s'il est systématique, de réduire de 2% le taux de tabagisme dans une population de fumeurs. Il comprend le conseil ferme d'arrêter et l'offre d'une aide.

Un suivi doit aussi être prévu.

Les tabacologues

Des psychologues et des médecins ont suivi une formation interuniversitaire en tabacologie.

Ils proposent sûrement une consultation proche de votre domicile.

Vous pouvez obtenir la liste de ces praticiens auprès du Fonds des Affections Respiratoires (FARES au ☎ 02 512 29 36) ou auprès de la Ligne Tabac-Stop (☎ 0800 111 00 numéro gratuit).

La sophrologie

La parole du sophrologue met le patient dans un état de réceptivité au rejet du tabac. La sophrologie peut aussi constituer une aide contre le stress.

et si j'arrêtais ?

6. Les aides

L'hypnose, l'acupuncture, l'homéopathie

L'hypnose, l'auriculothérapie, la méthode laser et l'homéopathie n'ont pas fait l'objet d'études permettant de valider scientifiquement leur efficacité. Elles peuvent cependant convenir à certains fumeurs.

◆ L'hypnose

Le rejet du tabac est suggéré au patient et à la patiente plongés dans un état intermédiaire entre la veille et la somnolence. Il s'agit de mettre à mal des résistances.

◆ L'acupuncture

Grâce à des aiguilles appliquées en divers endroits du corps, l'acupuncture réinstaura le passage des courants énergétiques.

L'auriculothérapie est une technique d'acupuncture au niveau du lobe de l'oreille. Elle lutte contre l'état de manque et le stress provoqués chez certains par l'arrêt du tabac.

La méthode laser stimule trois points d'acupuncture de l'oreille par un rayon laser.

◆ L'homéopathie

Les médecins homéopathes prescrivent un produit qui dégoûte du tabac et/ou calme la nervosité.

Attention aux cigarettes sans tabac : elles ne contiennent pas de nicotine, mais l'oxyde de carbone et les goudrons créés par la combustion des produits et du papier sont toujours présents. Elles sont donc aussi dangereuses.

et si j'arrêtais ?

Des témoignages...

Des témoignages sont accessibles sur www.grossessesanstabac.be
Le site lance d'ailleurs un appel à ceux et celles qui voudraient faire profiter à d'autres du récit de leur expérience.

et si j'arrêtais ?

"J'ai pris rendez-vous à l'hôpital avec un de ces spécialistes des problèmes de tabac chez la femme enceinte. (...) Cette femme tabacologue a passé près de 2 heures avec moi à analyser mon comportement de fumeuse plus qu'à diaboliser la cigarette et j'ai été bouleversée."

"Je pensais que je serais heureuse pour mon bébé de lui faire ce cadeau, que je me sentirais physiquement mieux.

Ce que j'ai vraiment gagné ?

Beaucoup plus de confiance en moi..."

7. Le tabagisme et la grossesse

Données en Communauté française

En 2002, l'Office National de l'Enfance (ONE) (voir rapport 2004) notait que 34,5 % des femmes enceintes fréquentant les consultations prénatales fument.

Une enquête a été menée auprès de 202 femmes enceintes par le Fonds des Affections Respiratoires (FARES). Seules 15 à 20 % des femmes enceintes déclarent diminuer leur consommation de cigarettes au cours de leur grossesse. Avant la découverte de celle-ci, elles fument en moyenne 18,5 cigarettes par jour. Quand on les a interrogées une semaine avant l'accouchement sur leur consommation tabagique, les futures mamans disent qu'elles fument en moyenne 9,3 cigarettes par jour.

La majorité des femmes (97 %) ont essayé de réduire leur consommation tabagique pendant leur grossesse. Concernant les tentatives d'arrêt du tabagisme avant la grossesse, les résultats indiquent que seul 12,5 % des sujets fumeurs ont essayé d'arrêter complètement de fumer au cours des 3 mois précédant la grossesse. La majorité des sujets fumeurs (87,5 %) n'ont pas essayé d'arrêter de fumer durant les 3 mois précédant la grossesse.

et si j'arrêtais ?

7. Le tabagisme et la grossesse

Arrêter de fumer pour deux

Chez les femmes enceintes, les bénéfices de l'arrêt (voir rubrique 4, page 11) se doublent de bénéfices pour l'enfant à naître. Arrêter de fumer réduit les risques de fausse-couche, de petit poids à la naissance, d'une atteinte du développement des voies aériennes, du développement neurologique foetal, de fente labiopalatine, de cardiopathies congénitales, de malformations des membres...

Les nourrissons et les enfants de mères fumeuses présentent un risque accru de bronchites, de bronchiolites et d'asthme, d'infections sévères (méningococcémie), de risques neurologies (hyperactivité, retard de développement), mais aussi pour la santé nutritionnelle (risque de surpoids dès l'enfance).

Le risque de mort subite sera aussi plus important chez les enfants des mères fumeuses que chez les enfants de mères non-fumeuses.

Pour la santé à long terme, on note encore un risque accru de maladies chroniques comme l'asthme ou le diabète de type 2.

Le tabac influence aussi les possibilités d'allaiter.

La période d'allaitement est plus courte chez les femmes qui fument.

Seul l'arrêt total du tabagisme permet de faire disparaître ces risques. Une diminution du nombre de cigarettes quotidiennes ne présente pas d'avantages. On sait que les fumeurs et les fumeuses qui réduisent leur consommation fument "plus intensément" les cigarettes qu'ils s'accordent encore, de manière à extraire le maximum de nicotine des cigarettes résiduelles.

et si j'arrêtais ?

8. Un programme d'aide à l'arrêt pour les femmes enceintes

A l'initiative de l'Inami, un programme de soutien des femmes enceintes dans l'arrêt du tabac a été mis sur pied. Jusqu'en 2007, il est possible pour toute future maman de bénéficier d'un montant de 120 euros pour l'accompagnement dans l'arrêt mené par un(e) tabacologue.

Le conjoint, le ou la partenaire, peut également bénéficier de ce soutien, mais aussi d'un forfait de 55 euros pour un traitement médicamenteux (de minimum 6 semaines).

Huit séances chez le tabacologue sont obligatoires. La première doit être programmée au plus tard 3 mois avant la date prévue de l'accouchement, et la dernière au plus tôt 3 mois après l'accouchement et au plus tard 6 mois après la naissance de l'enfant.

Un changement de tabacologue est possible. Il suffit de veiller à garder la fiche de suivi sur laquelle sont mentionnées les séances déjà suivies.

La liste des tabacologues est disponible en appelant le numéro gratuit de la Ligne Tabac-Stop : 0800 111 00 et également sur le site : www.grossessesanstabac.be

et si j'arrêtais ?

9. La Ligne Tabac-Stop

Dans notre pays, environ 1 250 000 fumeurs désirent arrêter de fumer. D'après une étude effectuée en décembre 2003 et janvier 2004, un tiers d'entre eux souhaiteraient appeler une ligne téléphonique informant les fumeurs à propos de l'arrêt tabagique.

La Ligne Tabac-Stop a été créée le 1^{er} juin 2004. Il s'agit d'une permanence téléphonique d'information et de conseils relatifs au tabagisme et à son arrêt, créée sur l'initiative de la Fondation contre le Cancer en collaboration avec le Fonds des Affections Respiratoires (FARES) et avec le soutien du Ministre Fédéral des Affaires Sociales et de la Santé Publique ainsi que du Ministre des Affaires Sociales et de la Santé de la Région wallonne.

La Ligne Tabac-Stop s'adresse aussi bien aux fumeurs qu'aux non-fumeurs.

Celles et ceux qui souhaitent poser des questions à propos du tabac et de l'aide à l'arrêt tabagique peuvent y recourir. Le numéro **0800 111 00** est accessible gratuitement tous les jours ouvrables de 8 à 19 heures. En outre, de 15 à 19 heures, une permanence est assurée par des médecins ou des psychologues spécialisés dans l'accompagnement de l'arrêt tabagique. Ils offrent une écoute active ainsi que des informations précises, et ils orienteront éventuellement les personnes intéressées vers des professionnels de terrain.

Il est possible aussi de poser ses questions par courrier électronique adressé à tabacstop@cancer.be.



et si j'arrêtais ?

9. La Ligne Tabac-Stop

Tabac-Stop au service des médecins généralistes

La Ligne Tabac-Stop lance un appel aux médecins généralistes. Elle peut constituer une ressource pour eux en diffusant de l'information sur les consultations de tabacologie, les Centres d'Aide aux Fumeurs, mais surtout sur les recommandations internationales en matière de traitement des dépendances physiques, psychologiques et comportementales.

Elle peut apporter des pistes de réponses aux questions que se posent les médecins généralistes :

- ▶ que dire à un(e) patient(e) qui a peur de prendre du poids ?
- ▶ quelle option prendre avec les substituts nicotiques lorsqu'on se trouve face à une femme enceinte ou à une personne qui vient de faire un infarctus ?
- ▶ que faire avec un(e) patient(e) qui a un cancer de la gorge et qui continue de fumer ?
- ▶ quelle stratégie utiliser avec un(e) patient(e) que l'on ne trouve pas suffisamment motivé(e) ?
- ▶ que dire quand la rechute est là ?
- ▶ et quand un(e) patient(e) est déprimé(e), comment relancer le traitement ?

La Ligne Tabac-Stop oriente souvent les appelants vers leur médecin traitant. Il serait utile que celui-ci contacte ensuite la Ligne Tabac-Stop, pour un échange entre professionnels.

et si j'arrêtais ?

9. La Ligne Tabac-Stop

La “brique manquante” dans l’arrêt tabagique

L'unité d'épidémiologie et de prévention de l'Institut Bordet a réalisé une étude auprès de 165 personnes ayant fréquenté la consultation d'aide à l'arrêt de l'Institut entre 2000 et 2003. Toutes ont arrêté de fumer pendant au moins six mois. Parmi ces personnes, la moitié environ refume aujourd'hui. L'étude avait pour objectif de connaître les souhaits des ex-fumeurs ou des fumeurs concernant l'aide à l'arrêt. Ils sont unanimes pour identifier une "brique manquante" dans l'aide à l'arrêt. C'est-à-dire un soutien disponible rapidement dans les jours, les semaines voire les mois qui suivent l'arrêt.

Cette aide peut être fournie par un service comme la Ligne Tabac-Stop.

Mais il sera très important que les personnes en route vers l'arrêt puissent s'adresser à leur médecin traitant, voire à un médecin formé en aide à l'arrêt et résidant dans leur région.

Les résultats de cette étude de l'Institut Bordet sont innovants parce qu'ils ne pointent pas des freins matériels à l'arrêt mais des freins humains en terme d'accompagnement des fumeurs.

et si j'arrêtais ?

10. Comment tenir bon ?

Ça y est, vous y êtes. C'est votre premier jour sans tabac. Vous redoutez peut-être la difficulté de ne plus jamais fumer.

Ne considérez pas le sevrage de cette façon. Fixez-vous des objectifs à court terme. Dites-vous plutôt : *"Aujourd'hui, je ne veux pas fumer"* et dites-vous la même chose demain. Vous éviterez ainsi de vous inquiéter à propos du lendemain alors que, de toute façon, vous ne pouvez résoudre maintenant que les problèmes d'aujourd'hui.

Envie de fumer ?

L'envie de fumer ne dure généralement pas plus de quelques minutes. Vous pouvez la comparer à une vague : elle arrive, atteint son paroxysme et repart.

Après un certain temps, l'envie de fumer diminue et les périodes entre deux envies s'allongent.

Que faire lorsque vient l'envie de fumer ?

Souvenez-vous des stratégies dégagées lorsque vous avez fait les tests de dépendance. Tous les moyens de détourner votre attention de cette envie sont à prendre : buvez de l'eau, mangez un fruit, bavardez, promenez-vous, **bref soyez actif !**

Il est important que vous conserviez votre motivation. Pour vous y aider, focalisez-vous sur les avantages que vous percevez et soyez fier parce que vous n'avez pas recommencé à fumer. Vous garderez alors votre motivation, même dans les situations difficiles, jusqu'au moment où ne pas fumer ne demandera plus aucun effort. Heureusement, ce moment arrivera !

et si j'arrêtais ?

10. Comment tenir bon ?

Les situations à risque

Ce sont des situations quotidiennes telles qu'une rencontre entre amis, une réunion ou une discussion, mais aussi des occasions particulières comme un anniversaire, une fête, une réception, un repas au restaurant, un verre au café, un entretien d'embauche...

Il se peut qu'une cigarette vous donne l'impression d'être plus sympathique ou plus à l'aise dans ce genre de circonstances. Parfois, la cigarette vous permet d'adopter plus facilement une certaine attitude, sans parler de l'habitude de fumer dans certaines situations...

Des états d'esprit

Lorsque vous êtes tendu(e), fâché(e), triste ou déçu(e), soyez vigilant(e).

Beaucoup de personnes qui ont arrêté de fumer éprouvent des difficultés à ne pas recommencer dans ce cas.

La réussite d'un examen, le soulagement à l'annonce du résultat favorable d'un examen médical ou l'ambiance joyeuse d'une fête sont des sentiments très positifs, qui peuvent donner envie d'allumer une cigarette...

Les sentiments très positifs sont à surveiller, mais dans une moindre mesure que les humeurs négatives.

et si j'arrêtais ?

10. Comment tenir bon ?

Attention à l'alcool !

La consommation d'alcool est souvent associée à celle du tabac et peut provoquer l'envie de fumer.

Soyez vigilant...

Si vous avez clairement conscience des situations dangereuses pour vous, soyez vigilant(e) lorsqu'elles se présentent.

Une personne avertie en vaut deux !

Faites autre chose... et pensez à autre chose !

Cherchez ce que vous pouvez faire d'autre dans une situation à risque. Par exemple, lorsque vous êtes déprimé(e), ne restez pas chez vous sans rien faire.

Lorsque vous allez à une fête, dites que vous avez arrêté de fumer. Si cela vous soulage, téléphonez à plusieurs personnes pour leur annoncer la bonne nouvelle.

et si j'arrêtais ?

10. Comment tenir bon ?

Positivez !

Vous pouvez essayer d'éviter les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives : *"Je n'ai pas besoin de fumer pour être de meilleure humeur"* ou *"J'ai envie de parler avec des gens et pas de penser à fumer"* ou *"Je ne fume plus depuis autant de jours, de semaines, je veux tenir bon"*.

Récompensez-vous !

Des récompenses rendent le sevrage plus agréable et un peu moins problématique.

Faites une activité qui vous plaît, offrez-vous un cadeau, une soirée au théâtre, un CD, un parfum, un livre...

N'oubliez pas les aides (pages 22-28) : substituts nicotiniques, Centres d'Aide aux Fumeurs, sophrologie, plan de cinq jours...

Votre médecin traitant ou votre pharmacien sont, de plus, des alliés de choix.

La Ligne Tabac-Stop 0800 111 00 (appel gratuit) est, quant à elle, pratiquement instantanément accessible entre 9 et 19 heures (pour une information) et entre 15 et 19 heures pour une écoute et une aide assurées par des médecins ou des psychologues spécialisés dans l'accompagnement de l'arrêt tabagique.

et si j'arrêtais ?

11. Arrêter sans prendre de poids

L'arrêt du tabac restitue le goût.

On peut avoir tendance à retrouver une saveur oubliée aux aliments et donc à manger plus.

L'équilibre alimentaire

Les deux ou trois kilos pris finissent par disparaître grâce à quelques règles alimentaires simples.

Quelques conseils...

- ▶ Boire 1,5 litre d'eau par jour, du jus de fruits sans sucre ou maison, des tisanes.
- ▶ Les boissons alcoolisées sont déconseillées. Elles sont souvent associées à la prise d'une cigarette et de plus extrêmement caloriques.
- ▶ Prendre le temps de manger et manger varié.
- ▶ Prendre un bon petit déjeuner : thé ou café léger, pain + protéines (jambon, fromage), yaourt, fruit.
- ▶ Faire 3 repas légers et prévoir deux en-cas au cours de la journée pour ne pas avoir faim.
- ▶ Éviter de grignoter des snacks salés et des sucreries entre les repas. Manger des fruits, consommer des produits laitiers.
- ▶ Privilégier les aliments riches en vitamines et minéraux (fruits, légumes...).

et si j'arrêtais ?

11. Arrêter sans prendre de poids

Activités physiques et dérivatives

L'activité physique joue aussi un rôle important dans la perte des kilos ou l'entretien de la forme physique et mentale.

Trente minutes d'activité physique d'intensité modérée, intégrées aux activités du quotidien, préservent la santé. Ces trente minutes peuvent être fragmentées sur la journée.

Des exemples d'activités

Les exemples d'activité physique sont multiples et concernent des faits quotidiens tels que :

- ▶ prendre les marches plutôt que l'ascenseur ;
- ▶ descendre un arrêt plus tôt si l'on prend les transports en commun ;
- ▶ aller faire certains achats à pied ;
- ▶ se déplacer à vélo ;
- ▶ faire une promenade en forêt une fois ou deux par semaine, à la campagne, ou chaque jour dans le quartier ;
- ▶ se déplacer à pied le plus souvent possible.

Ce genre d'activités, à la portée de tous et de toutes, est aussi un bon antidote au stress.

Rien n'empêche d'opter pour une activité plus sportive.

Le choix d'une salle de fitness ou de musculation est important, en terme d'encadrement offert. Certaines activités permettent de découvrir d'autres cultures : salsa, danse africaine, mais aussi tai chi chuan ou yoga.

De quoi vivre son arrêt du tabagisme sous le signe du dépaysement.



et si j'arrêtais ?

12. Le tabac et les jeunes

Dans notre pays, l'accès au tabac est extrêmement facile. Les jeunes sont une cible commerciale. L'industrie du tabac cherche avec acharnement à fidéliser les jeunes fumeurs, parce que lorsque le choix d'un jeune fumeur s'est porté sur une marque, il en change rarement.

Le tabagisme parmi les jeunes augmente en Europe, surtout chez les filles. Les jeunes sont victimes d'une promotion agressive pour le tabac. Ils sont plus nombreux à fumer dans l'enseignement secondaire professionnel que dans le secondaire technique ou général. Les taux sont respectivement de 61,5 %, 25,2 % et 16,7 % (chiffres hennuyers).

Ambivalence

Comportement d'opposition de la part des jeunes, le tabagisme met en même temps en oeuvre un processus par lequel les jeunes s'identifient aux adultes. Fumer, c'est aussi adhérer au monde des adultes et abandonner ainsi celui de l'enfance.

Dénormaliser le tabac

L'industrie du tabac utilise l'inscription des jeunes contre l'autorité, contre l'école, les parents, les professionnels de la santé en associant ses produits à la maturité, à l'indépendance, à un choix individuel.

Un courant dit de la "dénormalisation" entend montrer aux jeunes que l'industrie du tabac ne veut certainement pas leur émancipation, mais leur argent et leur dépendance.

Une campagne de la Communauté française de 2004 était clairement issue de ce courant.

Son message : *"L'industrie du tabac ajoute aux cigarettes à votre insu des substances nocives pour vous rendre encore plus accros."*

et si j'arrêtais ?

13. Des adresses utiles

BRABANT WALLON

- Le Centre de Guidance de Nivelles
chaussée de Bruxelles 55 - 1400 NIVELLES ☎ 067 21 91 24
- Le Centre de Guidance de Jodoigne
chaussée de Tirlémont 89 - 1370 JODOIGNE ☎ 010 81 31 01
- Le Centre de Guidance de Tubize (C/O AMO PLAN J)
rue de Mons 125 - 1480 TUBIZE ☎ 02 355 26 67
- Le Service de Pneumologie de l'Hôpital de Braine-l'Alleud
Waterloo (CHIREC)
rue Wayez 35 - 1420 BRAINE-L'ALLEUD ☎ 02 389 02 11
- DPIMPACT asbl
rue Joseph Moinil 12 - 1360 PERWEZ ☎ 081 65 67 08 - 0495 32 80 55
- CAF - Centre de Santé de Villers-la-Ville
rue du Berceau 29 - 1495 MARBAIX ☎ 071 85 36 06

BRUXELLES CAPITALE

- CAF - Hôpital Erasme - ULB
route de Lennik 808 - 1070 BRUXELLES ☎ 02 555 34 20
- CAF - Hôpital Molière - Longchamps - Iris Sud
rue Marconi 142 - 1190 BRUXELLES ☎ 02 348 56 45
- CAF - Hôpital français César de Paepe asbl
rue des Alexiens 11 - 1000 BRUXELLES ☎ 02 506 71 98
- CAF - Cliniques Universitaires Saint-Luc - UCL
avenue Hippocrate 10 - 1000 BRUXELLES ☎ 02 764 19 02
- CAF - Centre Hospitalier Universitaire Brugmann
place A. Van Gehuchten 4 - 1020 BRUXELLES ☎ 02 477 26 55
- CAF - Centre Hospitalier Universitaire Saint-Pierre
rue Haute 322 - 1000 BRUXELLES ☎ 02 535 42 03
- CAF - Centre Hospitalier Etterbeek - Ixelles
rue Jean Paquot 63 - 1050 BRUXELLES ☎ 02 641 41 11
- CAF - Institut Bordet
boulevard de Waterloo 121 - 1020 BRUXELLES ☎ 02 541 31 11

et si j'arrêtais ?

13. Des adresses utiles

- CAF - Centre Hospitalier Bracops
rue Docteur Huet 79 - 1070 BRUXELLES ☎ 02 556 13 05
- CAF - Campus Universitaire - ULB (uniquement pour étudiants et personnel ULB)
avenue Paul Herger 28 - 1050 BRUXELLES ☎ 02 650 29 29

HAINAUT

- CAF - CHU de Charleroi - Hôpitaux du CPAS
boulevard Paul Janson 92 - 6000 CHARLEROI ☎ 071 92 29 01
ou ☎ 064 45 15 72
- CAF - Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli
avenue Max Buzet 34 - 7100 LA LOUVIÈRE ☎ 064 27 62 85
- CAF - Université de Mons (Service d'Etude et de Prévention
du Tabagisme asbl)
rue de la Halle 15 - 7000 MONS ☎ 065 37 37 40
 - Web : www.sept.be ● E-mail : email@sept.be
- CAF - Hôpital Ambroise Paré
boulevard Kennedy 2 - 7000 MONS ☎ 065 39 39 39

NAMUR

- CAF - Institut Provincial d'Hygiène Sociale - Province de Namur
rue Château des Balances 3 - 5000 NAMUR ☎ 081 81 38 51
- CAF - Mont Godinne - UCL
avenue Thérasse 1 - 5530 YVOIR ☎ 081 42 38 93
- Coordination Sida Assuétudes
rue Château des Balances 3 - 5000 NAMUR ☎ 081 72 16 21

LIÈGE

- CAF - Centre Hospitalier Universitaire de Liège
Département de Pneumologie
Sart Tilman b35 - 4000 LIÈGE ☎ 04 366 78 81
- CAF - Centre Hospitalier Régional de la Citadelle
boulevard du 12^{ème} de Ligne 1 - 4000 LIÈGE ☎ 04 225 70 45

et si j'arrêtais ?

13. Des adresses utiles

- CAF - Province de Liège - Institut Malvoz
quai du Barbou 4 - 4020 LIÈGE ☎ 04 344 78 85

LUXEMBOURG

- CAF - Centre Hospitalier de l'Ardenne - Site Ste-Ode
le Celly 2 - 6680 SAINTE-ODE ☎ 084 22 52 82
- Actolux
rue des Capucins 12 - 6700 ARLON ☎ 063 45 70 70
- ESPAS
rue de la Caserne 40 - 6700 ARLON ☎ 063 23 68 71
- Centre d'Etudes et de Prévention Alcool-Drogues
rue du Luxembourg 15 - 6900 MARCHE-EN-FAMENNE ☎ 084 31 20 32

Cette liste n'est pas exhaustive. D'autres CAF sont en cours d'agrément. Par ailleurs des consultations de tabacologie sont également possibles auprès de professionnels de la santé.

LES PLANS DE 5 JOURS

Ils sont organisés partout en Communauté française par la Ligue Vie et Santé
avenue d'Orbaix 19 - 1180 UCCLE ☎ 02 374 68 62

Sites Web

www.tabacstop.be ● <http://observatoiresante.hainaut.be>
www.cancer.be ● www.fares.be ● www.crioc.be
www.chirurgiecardiaque.org

Les sites suisses www.stop-tabac.ch et www.nuitgrave.ch (qui, lui, est destiné aux jeunes) figurent parmi les 5 meilleurs sites mondiaux pour l'aide à l'arrêt du tabagisme.

et si j'arrêtais ?

14. Bibliographie

- Efficacité et rentabilité des thérapies du sevrage tabagique. Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé, 2004
- Enquête Nationale de Santé 2001, Rapport 2002, Institut Scientifique de la Santé Publique, 2002
- Enquête Nationale de Santé 1997, Institut Scientifique de la Santé Publique, 2001
- Le Tabagisme en Belgique en 2002, Luk Joossens, Du côté des consommateurs 129, CRIOC, 2003
- Farde de documentation tabac, Luk Joossens, CRIOC, 2004
- Aider les fumeurs à arrêter de fumer, Europe sans tabac n° 5, OMS, 2000
- Arrêt de la consommation de tabac, Conférence de consensus, Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé, Paris, 1998
- PROCHASKA et al., Am. Psychol., 47 : 1102-1114, 1992
- Arrêter de fumer, Pr Gilbert Lagrue, éd. Odile Jacob, 1998
- The Cochrane Library, issue 1, Chichester, UK : John Wiley & Sons Ltd, 2004
- Arrêter de fumer, Recommandations de Bonne Pratique, Dr Jeannine Gailly, Société Scientifique de Médecine Générale, 2005
- Santé en Hainaut n° 5, Carnet de bord de la santé, Observatoire de la Santé du Hainaut, 2004
- La Grossesse et le Tabac, M. Delcroix et M. Schuffart, Presse Universitaire de France, Collection "Que sais-Je ?", N° 3490, 1999

et si j'arrêtais ?

15. Des brochures disponibles

- “Tabac ? Tu sais déjà, mais encore...”,
Observatoire de la Santé du Hainaut, 2005, dépliant

Des informations, adressées aux jeunes adolescents, à propos des effets du tabac sur la santé, ses composants, la manipulation des fabricants, le tabagisme passif, etc.

- “Se prémunir contre le cancer, c’est possible”,
Observatoire de la Santé du Hainaut, 2005, dépliant

Le programme “L’Europe contre le cancer” énumère 11 conseils pour préserver sa santé.

- “Bouger... 30 minutes par jour suffisent...”,
Observatoire de la Santé du Hainaut, 2004, 32 pages

Cette brochure de 32 pages fait le point sur les nouvelles recommandations scientifiques selon lesquelles le mouvement intégré à la vie quotidienne est aussi bénéfique pour la santé (marcher, faire du vélo, prendre les marches au lieu de l’ascenseur, jouer avec les enfants, danser, jardiner...). Elle propose des pistes pour accroître sa mise en mouvement et offre également des témoignages ainsi qu’une série d’adresses utiles.

- “Fruits et Légumes, la santé au naturel !”,
Observatoire de la Santé du Hainaut, 2004, 32 pages

Des informations scientifiques sur les vertus des fruits et des légumes, des conseils et des recettes pour arriver à la consommation recommandée des 5 portions de fruits ou légumes par jour. Un test attend également le lecteur.

Ces documents sont disponibles gratuitement sur demande écrite à l’OSH, rue Saint-Antoine 1, 7021 Havré,
par téléphone au 065 87 96 00 - 14,
par mail : observatoire.sante@hainaut.be ou téléchargeables sur notre site internet : <http://observatoiresante.hainaut.be>.

et si j'arrêtais ?



Si, pour quelle que raison que ce soit, vous avez quand même à nouveau fumé une cigarette, ne pensez pas tout de suite que vos efforts ont été vains. Regardez dans quel piège vous êtes tombé(e) et comment vous pourrez l'éviter la prochaine fois. Quoi qu'il arrive, n'abandonnez pas ! Vous êtes déjà arrivé(e) si loin qu'il serait dommage de reprendre votre vieille habitude au premier faux pas. Pendant le sevrage, vous découvrirez les choses qui vous aident à ne pas fumer : boire de l'eau, bouger, vous récompenser, etc. Ne les abandonnez pas trop vite. Continuez aussi longtemps que nécessaire. Ça marche !

16. Des organismes ressources

Observatoire de la Santé du Hainaut • OSH

rue Saint-Antoine 1 - 7021 HAVRE

☎ 065 87 96 00 • Fax : 065 87 96 79

E-mail : observatoire.sante@hainaut.be

Web : <http://observatoiresante.hainaut.be>

Institution Provinciale de Promotion de la Santé, l'OSH produit des informations sur l'état de santé de la population hennuyère telles que Tableaux de bord, Carnets de bord...

Il conçoit des outils d'information et d'éducation à la santé : brochures, dossiers pédagogiques, expositions, animations, campagnes médiatiques et de mobilisation des relais. Il soutient la mise en place de programmes de prévention et de promotion de la santé avec des partenaires locaux.

Autorités locales, communauté éducative, mondes du travail et associatif, familles, secteurs de la santé, médias, nous sommes tous concernés par la promotion de la santé. Si vous désirez en savoir plus ou développer des actions, l'Observatoire de la Santé du Hainaut est à votre service.

Comité Interprovincial de Médecine Préventive • CIMP

avenue Herbofin 9/9 - 6800 LIBRAMONT

☎ 061 23 27 82 • Fax : 061 23 28 59

Web : www.cimp.be

Fonds des Affections Respiratoires • FARES

rue de la Concorde 56 - 1050 BRUXELLES

☎ 02 512 29 36 • Fax : 02 512 32 73

Web : www.fares.be

Fondation contre le Cancer

chaussée de Louvain 479 - 1030 BRUXELLES

☎ 02 736 99 99 • Fax : 02 734 92 50

E-mail : info@cancer.be • Web : www.cancer.be

Mes motivations...

A large area of the page is filled with horizontal dashed lines, providing a space for writing.



Observatoire de la Santé du Hainaut
rue Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
☎ 065 87 96 00 ● Fax : 065 87 96 79
E-mail : observatoire.sante@hainaut.be
Web : <http://observatoiresante.hainaut.be>