

# Centre d'aide aux fumeurs

Un accompagnement personnalisé pour un nouveau départ !



Centre d'aide aux fumeurs  
[www.chwapi.be](http://www.chwapi.be)



# Sommaire

- 04 Des bénéfices immédiats et des résultats durables !
- 06 Des risques spécifiques en fonction de votre état de santé.
- 07 Un accompagnement sur mesure pour vous aider à arrêter de fumer.
- 08 Votre parcours de soins.
- 09 Remboursement.
- 09 Contact.

# Introduction

**Vous souhaitez diminuer votre consommation ou envisager une vie sans tabac ? Vous souhaitez y réfléchir ou en discuter librement ?**

Le Centre d'aide aux fumeurs du CHwapi est là pour vous ! Notre équipe de professionnels de la santé est disponible pour vous aider à vaincre votre dépendance à la nicotine et à retrouver, en quelques séances, une meilleure santé. Arrêter de fumer, c'est prendre soin de vous, améliorer votre bien-être et réduire votre risque de développer des maladies graves. Vous respirez mieux, vous avez plus d'énergie, et vous faites un pas vers une vie plus saine.

**Vous êtes hospitalisé au CHwapi et vous souhaitez discuter de votre consommation de tabac ?**

Une aide au sevrage vous sera proposée. Vous avez également la possibilité de rencontrer un ou une tabacologue durant votre séjour. Faites-en la demande auprès du personnel de votre unité de soins.

# Des bénéfices immédiats et des résultats durables !

La diminution mais surtout l'arrêt de la consommation de tabac entraîne des bénéfices immédiats, dès le premier jour. Avec le temps, vous retrouverez une vie plus agréable, en diminuant les risques liés à l'ingestion de tabac.

Après 20 minutes	<b>Normalisation du rythme cardiaque et de la pression artérielle :</b> le pouls ralentit et la pression sanguine commence à se stabiliser.	
Après 8 heures	<b>Réduction du taux de monoxyde de carbone :</b> le niveau de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié, tandis que le niveau d'oxygène augmente pour revenir à la normale.	
Après 24 heures	<b>Diminution du risque de crise cardiaque :</b> le risque d'une crise cardiaque commence à baisser, car la tension artérielle diminue et l'oxygénation du cœur s'améliore.	
Après 48 heures	<b>Amélioration du goût et de l'odorat :</b> les terminaisons nerveuses commencent à se régénérer, entraînant une amélioration du goût et de l'odorat.	<b>Disparition de la nicotine :</b> la nicotine est complètement éliminée du corps.
Après 72 heures	<b>Respiration facilitée :</b> les bronches commencent à se relâcher, rendant la respiration plus facile. L'énergie commence aussi à augmenter.	

<p><b>Après 1 semaine à 3 mois</b></p>	<p><b>Amélioration de la fonction pulmonaire :</b> la capacité pulmonaire peut augmenter de 30%, facilitant l'activité physique</p>	<p><b>Circulation sanguine améliorée :</b> la circulation s'améliore, réduisant les risques de maladies cardiovasculaires.</p>
<p><b>Après 1 à 9 mois</b></p>	<p><b>Réduction des symptômes respiratoires :</b> moins de toux, d'essoufflement et de sinusites. Les cils des bronches repoussent, améliorant le nettoyage des poumons et réduisant les infections.</p>	<p><b>Augmentation de l'énergie :</b> vous vous sentez globalement plus en forme et énergique.</p>
<p><b>Après 1 an</b></p>	<p><b>Réduction significative du risque de maladie cardiaque :</b> le risque d'accident vasculaire cérébral diminue, se rapprochant de celui des non-fumeurs</p>	
<p><b>Après 5 ans</b></p>	<p><b>Réduction du risque de cancer :</b> le risque de cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie et du col de l'utérus est réduit de moitié.</p>	<p><b>Réduction du risque d'accident vasculaire cérébral :</b> ce risque est maintenant similaire à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.</p>
<p><b>Après 10 ans</b></p>	<p><b>Réduction du risque de cancer du poumon :</b> le risque de cancer du poumon est réduit de moitié par rapport à celui d'un fumeur.</p>	<p><b>Réduction du risque de cancer du pancréas et du larynx.</b></p>
<p><b>Après 15 ans</b></p>	<p><b>Risque de maladie cardiaque égal à celui d'un non-fumeur.</b></p>	

# Des risques spécifiques en fonction de votre état de santé

L'usage régulier de tabac peut aggraver certaines pathologies ou favoriser le développement de problèmes en fonction de votre état de santé :

- › 1 **cancer** sur 3 peut être évité en arrêtant la consommation de tabac. Le tabagisme est responsable de 23% des cancers masculins, et de près de 16% des cancers féminins.
- › Le cœur est le premier à souffrir du tabagisme. 80% des victimes d'**infarctus** de moins de 45 ans sont des fumeurs.
- › Fumer est très nocif durant la **grossesse** ! La consommation de tabac avant et pendant la grossesse augmente le risque de fausse couche, d'accouchement prématuré, de dommage au cerveau et aux poumons du bébé, de malformations congénitales et de mort subite du nourrisson.
- › Si vous souffrez de **diabète**, fumer augmente le risque d'apparition de complications (reins, pieds, yeux...) et diminue l'efficacité de l'insuline et des traitements.
- › En cas d'**intervention chirurgicale**, la consommation de tabac augmente les risques d'infection postopératoires et diminue la consolidation osseuse ainsi que le processus de cicatrisation.
- › La consommation de cannabis modifie l'**activité mentale**. 1 joint est l'équivalent de 7 cigarettes en termes d'apport de monoxyde de carbone.



# Un accompagnement sur mesure pour vous aider à arrêter de fumer

Lors d'un parcours d'arrêt du tabac, l'intervention de plusieurs spécialités offre un accompagnement complet et personnalisé, améliorant vos chances d'arrêter de fumer en diminuant les inconvénients liés au sevrage.

- › **Les tabacologues** réalisent une évaluation approfondie de la dépendance au tabac, en tenant compte des habitudes de consommation, de la motivation à arrêter, et des antécédents médicaux du patient. Ils offrent un suivi régulier et fournissent des informations sur les effets du tabac, les bénéfices de l'arrêt, et les méthodes disponibles pour réussir à arrêter de fumer.

Ils servent de lien entre les différentes spécialités, assurant une approche cohérente et intégrée du sevrage tabagique.

- › **Les diététiciens** peuvent vous aider à éviter une prise de poids due à une augmentation de l'appétit et aux changements métaboliques. Ils vous accompagnent pour équilibrer votre alimentation et vous fournissent des conseils pour améliorer votre énergie, stabiliser votre glycémie et réduire vos envies de grignotage qui peuvent apparaître lors du sevrage.
- › **Les psychologues** vous offrent un soutien émotionnel et mental, en vous aidant à gérer le stress, l'anxiété et d'autres émotions négatives qui peuvent survenir lors du sevrage. Ils proposent un accompagnement personnalisé à chaque patient afin d'identifier les déclencheurs de l'envie de fumer. Ils offrent des stratégies pour renforcer votre motivation et votre engagement dans le processus de sevrage.
- › **L'acupuncteur** peut atténuer les symptômes liés au sevrage (anxiété, irritabilité, troubles du sommeil...). Il aide à rééquilibrer les énergies du corps, favorisant un état de relaxation, ce qui facilite le processus de récupération après l'arrêt du tabac.
- › **L'alcoologue** aide à la prise en charge des addictions croisées. L'alcool et le tabac sont souvent consommés ensemble. L'alcoologue aide à gérer cette double dépendance, ce qui est essentiel pour éviter que l'arrêt de l'un ne conduise à une augmentation de l'autre.

# Votre parcours de soins

## 1<sup>ère</sup> consultation

Principalement axée sur un bilan de votre santé, elle permettra de mesurer votre niveau de dépendance à la nicotine et votre motivation à arrêter de fumer.

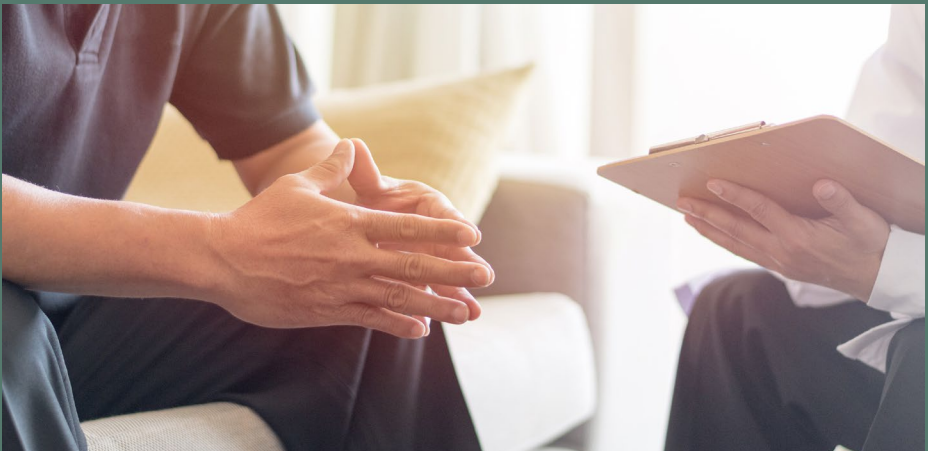
Au programme : entretien avec l'infirmière tabacologue, tests d'évaluation, bilan diététique, entretien motivationnel, mesure du monoxyde de carbone expiré, analyse de la situation tabagique, choix d'une date d'arrêt. C'est lors de cette consultation que vous pourrez discuter de la mise en place d'un traitement médicamenteux si nécessaire.

Un carnet de bord vous sera remis pour suivre votre parcours de sevrage tabagique. En fonction de votre profil, l'infirmière tabacologue vous aiguillera vers les autres professionnels de la santé qui peuvent faciliter votre arrêt du tabac.

## Consultation(s) de suivi

En une demi-heure, elle(s) portera(ont) sur l'analyse des symptômes de sevrage et des situations à risques, la mesure du monoxyde de carbone expiré, l'adaptation du traitement, le suivi diététique et psychologique.

L'infirmière tabacologue discutera de votre motivation et adaptera le parcours de sevrage en fonction de vos succès et de vos difficultés.





# Remboursement

Votre mutuelle rembourse **8 consultations sur une période de 2 ans**.

En fonction de l'organisme d'assurance, **les substituts nicotiques peuvent être partiellement remboursés**. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour connaître les avantages dont vous disposez.

# Contact

## Centre d'aide aux fumeurs

CHwapi - Site Union

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Prise de rendez-vous : 069/333.000

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

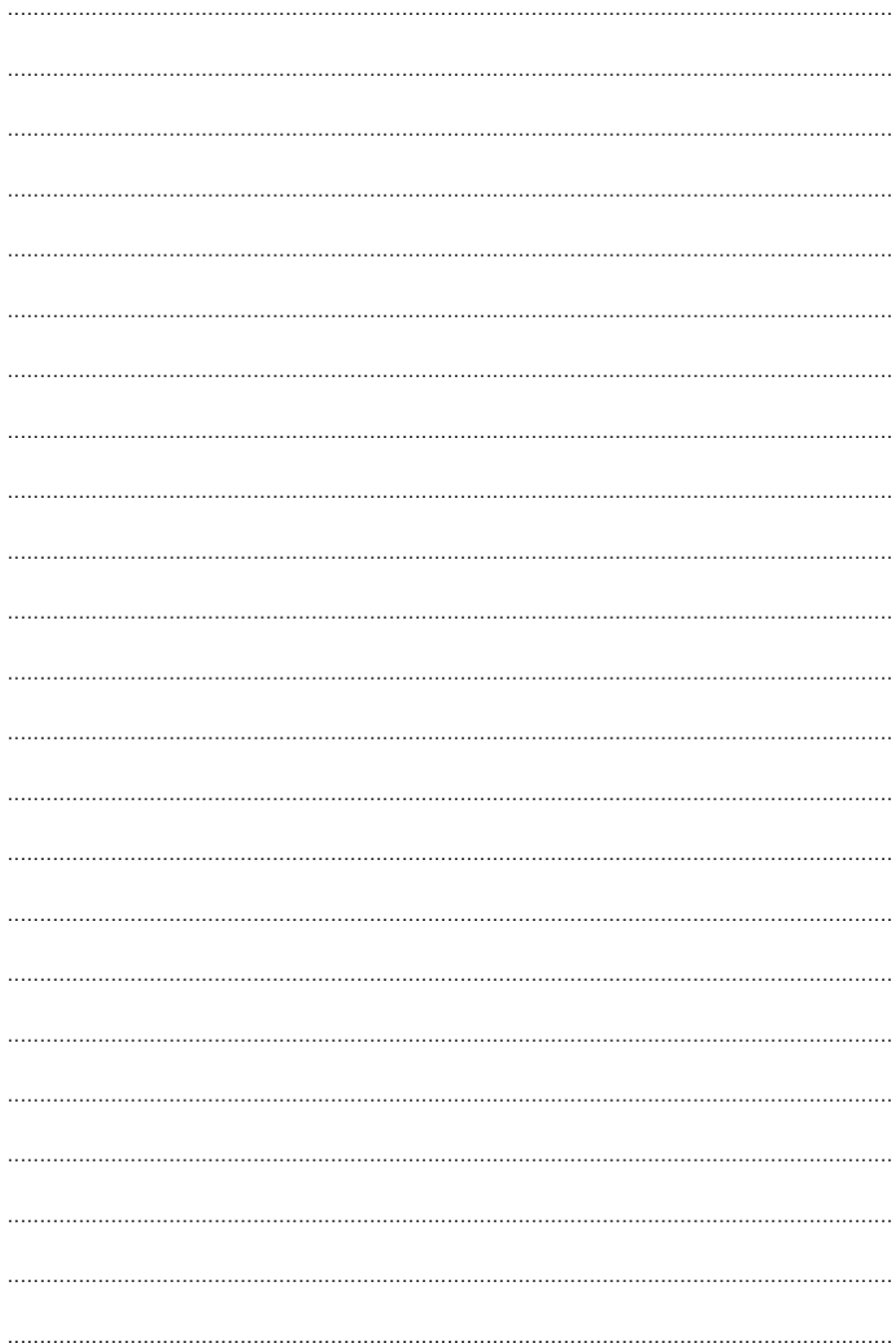
.....

.....

.....

.....

.....







## Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi ASBL

E.R. : Didier DELVAL - CHwapi ASBL - Siège social : 9, avenue Delmée - 7500 Tournai

N° ent. : 0876.107.364

Tél. : 069/333.111 - Fax : 069/258.015

[www.chwapi.be](http://www.chwapi.be) | [f](#) | [in](#) | [@](#)

## Centre d'aide aux fumeurs

Réf. : CHW-FI-224 Version 1 - Septembre 2024 - © Crédits photos : AdobeStock

Ne pas jeter sur la voie publique