

Bonne nouvelle ! Arrêter de fumer est contagieux



Saviez-vous que de plus en plus de personnes arrêtent de fumer ? En 2007, et ce pour la première fois en 5 ans, le nombre de fumeurs a effectivement diminué ! Le pourcentage de fumeurs quotidiens, établi à 29% pour la période 2002-2006, est ainsi passé à 27% en 2007.

Source: Fondation contre le Cancer.

Pourquoi est-ce difficile d'arrêter de fumer?

Inutile de vous dire que fumer est mauvais pour la santé, vous le savez depuis longtemps. Vous souhaitez vraiment arrêter. Mieux, vous avez déjà essayé. Mais ça n'a pas marché. Comment est-ce possible?

Beaucoup de gens pensent qu'arrêter de fumer n'est qu'une question de volonté. Ce n'est pas si simple. Fumer peut entraîner une dépendance physique et psychique. Et se libérer d'une dépendance ne se résume pas à « serrer les dents ».

Ne tournons pas autour du pot. Arrêter de fumer n'est pas facile, mais c'est tout à fait possible! En effet, les fumeurs qui décident d'arrêter de fumer ont besoin en moyenne de cinq tentatives pour réussir. Peut-être n'avez-vous tout simplement pas encore trouvé la méthode qui vous convient?

Source: Fondation contre le Cancer

Une approche efficace: la Ligne Tabac-Stop

La Ligne Tabac-Stop est un service que vous pouvez contacter afin de poser toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt, ainsi que pour obtenir des adresses utiles.

Des tabacologues collaborent à la Ligne Tabac-Stop. Ces professionnels de la santé sont spécialisés dans l'aide au sevrage tabagique.

Vous pouvez contacter gratuitement la Ligne Tabac-Stop de différentes manières.

1. Par téléphone

Appelez le **0800 111 00**, chaque jour ouvrable entre **15 et 19 heures** et posez toutes vos questions.

2. Par e-mail

Envoyez un courriel à conseil@tabacstop.be. Vous recevrez une réponse personnalisée.

IMPORTANT

Les informations contenues dans ce E-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune.

Vous pouvez les utiliser pour vos publications.

Veillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source:

Fondation contre le Cancer.

Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur www.cancer.be

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac:

tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à:

conseil@tabacstop.be

NOUVEAU

Programme d'aide au sevrage personnalisé sur Internet:

www.tabacstop.be

Contact avec la Fondation contre le Cancer:

02 736 99 99

commu@cancer.be

3. Via le site web

Surfez sur <http://www.tabacstop.be/> pour un complément d'information ou pour un accompagnement en ligne avec le Coach Tabac-Stop.

En 2007, quelque 11 000 personnes ont fait appel à la Ligne Tabac-Stop.

Source: *Fondation contre le Cancer*

Le Coach Tabac-Stop en ligne

De nombreuses personnes arrêtent de fumer sans aide ni soutien. C'est parfaitement possible, mais il n'est pas impératif que les choses se déroulent de cette façon. Et d'ailleurs, même les plus grands athlètes se font aider par un coach !

Le Coach Tabac-Stop consiste en un programme d'aide en ligne, à la fois interactif et individualisé, auquel vous pouvez faire appel 24 heures sur 24. Totalement gratuit et anonyme, ce service est la solution idéale pour ceux qui préfèrent communiquer par internet plutôt que par téléphone.

Comment fonctionne-t-il ? Un test de motivation est tout d'abord proposé; il s'agit d'une épreuve dont nul ne sort perdant ! Ce test de motivation comprend une seule question dont l'objectif est de préciser à quelle étape du processus vous vous situez. Le site vous oriente ensuite automatiquement vers le module approprié. Cela vous permet de bénéficier d'un encadrement pratique sur mesure.

Le Coach Tabac-Stop n'est pas exclusivement destiné aux candidats au sevrage ultramotivés. Il s'adresse également aux personnes qui doutent encore, à celles qui viennent tout juste d'arrêter, ou qui ont déjà arrêté depuis un certain temps mais se surprennent encore à avoir envie d'une cigarette, etc. Bref, le Coach Tabac-Stop s'adresse à bon nombre d'entre vous. (Ce programme est disponible via le site web de la Ligne Tabac-Stop)

Arrêter de fumer? C'est possible! Si la première tentative se solde par une rechute, ne vous inquiétez pas, recommencez et... gardez courage! Tous nos vœux de succès!

Source: *Fondation contre le Cancer*

Les adresses utiles

Ligne Tabac-Stop

site web: www.tabacstop.be

tél. 0800 111 00

e-mail: conseil@tabacstop.be

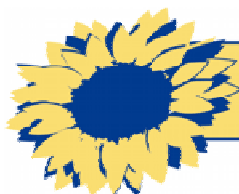
Fonds des Affections Respiratoires (FARES)

site web: www.fares.be

Mutualités: voir votre agence locale.

Publications (à commander gratuitement chez www.cancer.be)

- Arrêter de fumer. C'est possible!
- Tabac. Faits et chiffres.
- Le tabagisme passif nuit à la santé.



Ligne Tabac-Stop

0800 111 00

www.tabacstop.be

Pourriez-vous insérer le numéro de la Ligne Tabac-Stop, 0800 111 000, dans votre liste de numéros d'urgence et d'aide ? Si vous voulez utiliser notre logo Ligne Tabac-Stop pour impression sur un support en papier ou pour le mettre sur votre site, prière de nous envoyer un mail à l'adresse info@cancer.be en précisant bien le nom de votre commune et le format du logo «Ligne Tabac-Stop » souhaité.

Le 18 novembre prochain, l'émission « Matière Grise » diffusée par la RTBF sur la une, abordera la problématique « **Cannabis** ». Si vous souhaitez annoncer ce programme, vous pouvez utiliser notre e-bulletin du mois de mai dernier. L'émission sera rediffusée le 19 novembre à 21h30 sur la Deux et le 20 novembre à 9h15 sur la Une et le 22 novembre à 13h50 sur la Deux.

Le prochain E-Bulletin aura pour thème «les ultraviolets ».

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le «E-bulletin prévention» de la Fondation contre le Cancer, faites-le nous savoir. Envoyez-nous ses coordonnées par mail (le nom de votre collègue, sa fonction, la commune, et son adresse mail).