

Madame, Monsieur,

La Fondation contre le Cancer a récemment renouvelé son site web: une mise en page plus attirante et plus structurée, ce qui en facilite la consultation. De plus, ce site offre davantage de fonctionnalités, comme un moteur de recherche plus performant.

C'était le moment idéal pour renouveler également l'E-bulletin prévention. C'est pourquoi le bulletin est habillé d'un nouveau lay-out !

Cordialement,

L'équipe prévention de la Fondation contre le Cancer

IMPORTANT

Les informations contenues dans ce Bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, 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

Aide au sevrage personnalisé sur Internet: www.tabacstop.be

Contact avec la Fondation contre le Cancer: **02 736 99 99** commu@cancer.be

Arrêter de fumer ? C'est possible !



(Source: IStockPhoto)

31 mai 2009 : Journée mondiale sans Tabac

A l'initiative de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la journée du 31 mai est, comme chaque année, déclarée « Journée mondiale sans Tabac ». A cette occasion de nombreuses actions sont organisées en rappelant aux fumeurs et à tous les autres, l'importance d'une vie sans tabac. f

De plus, la Ligne Tabac-Stop fêtera ce 31 mai ses 5 ans d'existence. Une bonne raison pour marquer le coup !

(Source: Fondation contre le Cancer)

Fumer est une triple dépendance

Il existe trois sortes de dépendances au tabac : la dépendance physique, psychologique et gestuelle.

La dépendance physique se déclenche par la fixation de la nicotine sur des récepteurs

spécifiques, ce qui déclenche diverses réactions chimiques dans le cerveau. Malgré l'impression du fumeur que la cigarette lui apporte une sensation de calme et de plaisir, c'est exactement l'inverse qui se produit. En effet, l'organisme devient dépendant à la nicotine. Le manque crée malaise et agitation. Une cigarette est alors ressentie comme nécessaire pour faire disparaître ces phénomènes. Les fumeurs qui prennent conscience de l'existence de ces mécanismes et développent une stratégie d'arrêt tabagique augmentent leurs chances d'aboutir avec succès à une vie sans tabac.

La dépendance psychologique renvoie à la fonction de la cigarette. Celle-ci est utilisée pour gérer les émotions et le fumeur a rapidement l'impression de ne plus pouvoir s'en passer.

Enfin, la dépendance gestuelle est composée de divers petits rituels autour de la cigarette, comme par exemple le fait de fumer en prenant un café ou lors d'une pause.

En tant que fumeur, êtes-vous curieux de connaître votre degré de dépendance à la nicotine? Faites le test sur le site <http://www.tabacstop.be/>
(Source: Fondation contre le Cancer)

Il n'est jamais trop tard pour arrêter

Quel que soit le nombre de cigarettes fumées par jour et quelle que soit la durée du tabagisme, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. L'arrêt aura toujours des effets bénéfiques !

Quels sont les avantages de l'arrêt tabagique à long terme ?

Après 1 an, le risque de maladie cardiaque diminue de moitié.

Après 10 ans, le risque de cancer du poumon se réduit de moitié.

Après 15 ans, le risque de mortalité est pratiquement égal à celui des personnes qui n'ont jamais fumé.

L'arrêt présente aussi des avantages à court terme

Certaines personnes remarquent qu'elles toussent moins ou respirent plus librement dès les premiers jours qui suivent le sevrage. Leur sang contient à nouveau autant d'oxygène que celui d'un non-fumeur un jour seulement après leur dernière cigarette. Et ce n'est qu'un début! Pour en savoir plus, consultez le site

<http://www.tabacstop.be/>

(Source: Fondation contre le Cancer)

Se faire aider efficacement!

La Ligne Tabac-Stop est une ligne téléphonique d'aide à l'arrêt tabagique. Les fumeurs peuvent recevoir des informations relatives aux méthodes de sevrage ainsi que des encouragements et des conseils pratiques par téléphone. Une brochure explicative peut également leur être envoyée.

La Ligne Tabac-Stop comptabilisait 4 000 contacts en 2004 ; ce chiffre est actuellement passé à 12 000 contacts annuels avec des candidats au sevrage !

Le programme pro-actif de la Ligne Tabac-Stop

Le programme pro-actif de la Ligne Tabac-Stop aide les fumeurs à arrêter de fumer avec l'assistance d'un tabacologue. Cet accompagnement téléphonique est réparti



sur une période de 7 semaines, à raison d'un contact téléphonique personnalisé par semaine. L'objectif est le renforcement de la

motivation, la préparation et le suivi de l'arrêt. Le programme est particulièrement intéressant pour les personnes qui ne désirent pas consulter de tabacologue (pour raison financière ou autre).

Pour les fumeurs qui souhaitent consulter un tabacologue, nous avons une bonne nouvelle. De nouvelles mesures ont été prises au niveau législatif pour



rembourser les consultations d'arrêt tabagique et ce pour tous les fumeurs. Ce n'est le cas pour l'instant que pour les femmes enceintes et leur compagnon. Cette nouvelle mesure devrait entrer en vigueur cet été.

Le Coach Tabac-Stop, online

Il s'agit d'un programme interactif qui offre plusieurs outils pour arrêter de fumer : conseils personnalisés par e-mails, journal personnalisé, graphiques de consommation, test de motivation, forum, mini-tests, articles et possibilités de suivi



par un professionnel. Le grand atout de ce programme d'accompagnement en ligne est l'aide confidentielle, gratuite et anonyme, disponible 24h sur 24.

(Source: Fondation contre le Cancer)

Le prochain mail de prévention aura pour thème
«Comment se protéger du soleil à tout âge ?».

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, il peut s'inscrire via notre site, en suivant [ce lien](#).

Pour vous désinscrire de cette lettre d'information, [cliquez ici](#).