

n°. 141 - Septembre 2009

E.R. : Dr D. Vander Steichel



©iStockphoto.com/domin\_domin

## ARRÊTER DE FUMER, C'EST POSSIBLE!

Le tabac reste la principale cause évitable de cancer. Il existe trois formes distinctes de dépendance tabagique : physique, psychique et comportementale. Mais il y a aussi une réponse adéquate pour ces trois formes d'assuétude. La motivation est la clé du succès. Elle est le moteur qui vous aidera à atteindre votre objectif : arrêter de fumer ! Or, la motivation se construit et s'entretient... Plusieurs raisons peuvent vous inciter à arrêter de fumer et vous pouvez recourir à différentes méthodes d'aide au sevrage. Quelle est votre principale raison, à vous, de vous libérer du tabac ? Quelle est la formule qui vous assurera les plus grandes chances de succès ? À vous de trouver la motivation et l'approche qui vous correspondent, car arrêter de fumer... c'est possible!

Source : Fondation contre le Cancer

### Pour arrêter de fumer, abordez le problème de façon stratégique!

En combinant les méthodes d'aide au sevrage, vous multipliez vos chances de réussite. Certains traitements médicamenteux ont d'ores et déjà prouvé leur utilité, mais l'efficacité sera encore plus grande s'ils s'inscrivent dans un véritable programme. Pour un fumeur, consulter un médecin ou un tabacologue fait partie d'une démarche progressive, qui mène à une nouvelle vie sans tabac. Le saviez-vous?

Vous pouvez aussi bénéficier d'une aide sans sortir de chez vous, en contactant un coach de la **ligne Tabac-Stop**! Si vous voulez arrêter de fumer et recherchez un avis, un conseil ou un suivi, n'hésitez pas à appeler le numéro gratuit 0800 111 00, tous les jours ouvrables de 15 h à 19 h. Des tabacologues ou des spécialistes de l'arrêt tabagique sont prêts à vous aider !

Source : Fondation contre le Cancer

### Remboursement partiel des consultations chez un tabacologue

#### 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.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

#### Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur [www.cancer.be](http://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](mailto:conseil@tabacstop.be)

**Aide au sevrage personnalisé**

À partir du 1er octobre, vous bénéficierez d'un remboursement partiel si vous consultez un médecin ou un tabacologue agréé dans le cadre d'un sevrage tabagique. Cette avancée est l'une des réalisations du Plan national Cancer lancé en 2008 par la ministre des Affaires sociales et de la santé. Vous pourrez ainsi récupérer 30 euros pour une première consultation et 20 euros pour les consultations suivantes (jusqu'à 8 séances en deux ans).

Source : Fondation contre le Cancer

## Les programmes d'arrêt tabagique en ligne sont efficaces!

Une étude a récemment montré l'efficacité des programmes d'arrêt tabagique en ligne tels que le Coach Tabac-Stop de la ligne Tabac-Stop ([www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)). Ces chercheurs recommandent l'utilisation de programmes d'aide au sevrage informatisés ou en ligne. L'effet de ces programmes est encore perceptible un an après l'arrêt tabagique!

Le Coach Tabac-Stop est un programme en ligne personnalisé qui propose une aide confidentielle, anonyme, gratuite et très accessible. Une aide disponible 24 h sur 24, d'un simple « clic ». Pourquoi ne pas essayer?



Source : Fondation contre le Cancer

## À chaque cigarette, c'est un peu de votre jeunesse qui part en fumée!

Les jeunes ont souvent l'impression qu'ils ne souffriront pas ou guère des effets nocifs du tabac s'ils arrêtent de fumer à temps. À chaque cigarette, c'est pourtant un peu de leur jeunesse qui part en fumée... Le tabac accélère en effet la chute des cheveux, l'apparition de rides précoces. Il cause aussi de l'acné, des problèmes dentaires, des troubles de l'érection, des menstruations plus douloureuses, des problèmes de fécondité,... et la liste est encore longue !

D'autant qu'à plus long terme, de sérieux problèmes attendent les fumeurs au tournant : cancers, maladies cardiovasculaires, etc. La Fondation contre le Cancer s'est donnée pour mission de conscientiser le grand public aux dangers du tabac. Elle publie plusieurs brochures sur ce thème, dont une spécialement destinée aux jeunes : « [Le tabac : un sujet fumant](#) ». Avec le CD-ROM « Healthy@School: le tabac, un sujet fumant », il s'agit d'un excellent moyen d'information des jeunes – dans un cadre scolaire ou non – sur les dangers du tabac. Vous pouvez commander ces deux outils auprès de la Fondation, au 02 733 68 68.

Source : Fondation contre le Cancer

---

## PAS POUR PUBLICATION - À L'ATTENTION DU RESPONSABLE SANTÉ DE VOTRE COMMUNE.

Selon une étude de la Fondation contre le Cancer, un fumeur sur deux voudrait arrêter de fumer. Par conséquent, la Fondation contre le Cancer et plus précisément la ligne Tabac-Stop veulent assurer une diffusion massive du message suivant : arrêter de fumer, c'est possible!

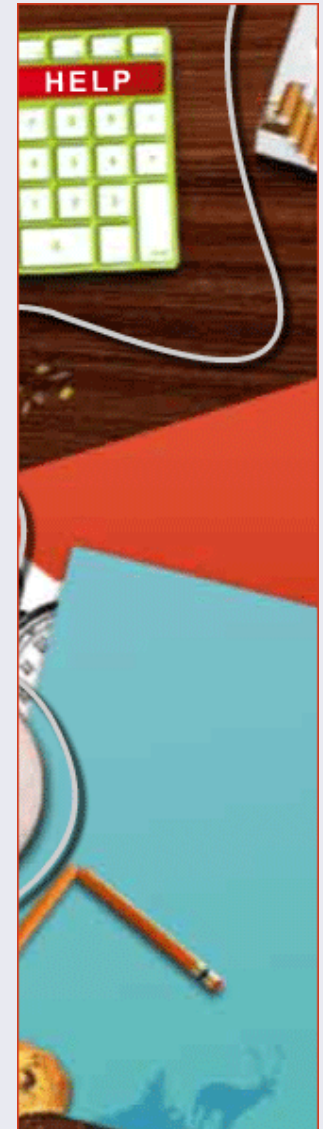
Vous pouvez nous aider à lutter contre le cancer en plaçant nos bannières sur votre site internet ou intranet. Il s'agit de bannières statiques ou animées, en fonction des possibilités de votre site. Vous trouverez les différents formats de bannière via le lien suivant <http://www.lignetabac-stop.be/>. Ces bannières sont liées au site web de la ligne Tabac-Stop (qui comprend également le Coach Tabac-Stop), afin que les internautes puissent obtenir davantage d'informations de façon simple et rapide. **Votre collaboration peut offrir aux fumeurs le petit coup de pouce qui les aidera à faire le pas décisif vers une vie sans tabac.**

Pour toute autre question, vous pouvez contacter le secrétariat au 02 734 37 36.

---

sur Internet:  
[www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

**Contact** avec la Fondation  
contre le Cancer:  
**02 736 99 99**  
[commu@cancer.be](mailto:commu@cancer.be)



---

Le prochain mail de prévention sera consacré au thème suivant :  
**Cancer du sein**

---

