

ARRETER DE FUMER, C'EST POSSIBLE !



iStockphoto.com©

Le cancer du poumon est le deuxième cancer le plus fréquent chez l'homme (après le cancer de la prostate) et le troisième chez la femme. Le tabac reste le facteur de risque évitable numéro 1. Mais même sans penser au pire, arrêter de fumer n'apporte que des bénéfices. Finies les odeurs de tabac froid. Adieu le stress qui monte lorsque le paquet se vide. Sans compter les économies effectuées ! Arrêter de fumer et y être aidé, c'est possible, et ça présente beaucoup d'avantages !

Source : Fondation contre le Cancer

Une décision personnelle

Les fumeurs s'entendent souvent dire, par des amis ou des proches, qu'ils feraient mieux d'arrêter. Parfois, ces conseils peuvent malheureusement entraîner l'effet inverse. Mais ils peuvent aussi être le déclencheur d'une réflexion. Cependant, pour que l'arrêt tabagique soit un succès, le fumeur doit prendre la décision d'arrêter pour lui-même, en prenant conscience des nombreux avantages de cette décision. Une fois la décision prise, il est cependant prouvé qu'une aide à l'arrêt est un moyen efficace d'augmenter les chances de succès et d'éviter les rechutes.

La Ligne Tabac-stop de la Fondation contre le Cancer apporte un soutien efficace, en aidant de nombreux fumeurs à se débarrasser de leur dépendance. Une fois la décision d'arrêter prise, l'encouragement des proches est bien entendu toujours le bienvenu.

Source : Fondation contre le Cancer

La Ligne Tabac-stop, un partenaire privilégié

La Ligne Tabac-Stop, c'est une équipe de tabacologues (médecins, psychologues, infirmiers...), joignable chaque jour ouvrable de 15 à 19 heures au **0800 111 00**, de manière gratuite et anonyme. Ce numéro est destiné à tous, pour toute question concernant le tabac et pour un soutien à l'arrêt. Pour les personnes qui le souhaitent, la Ligne Tabac-Stop propose un

IMPORTANT

Les informations contenues dans l'e-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

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**

accompagnement personnalisé par téléphone.

Un tabacologue suit les fumeurs en phase d'arrêt au travers de 8 entretiens téléphoniques répartis sur une période d'environ 3 mois. Les premiers entretiens préparent l'arrêt, les entretiens suivants permettent de conseiller et soutenir pendant l'arrêt. Cerise sur le gâteau, cet accompagnement est entièrement gratuit ! La Ligne Tabac-Stop dispose également d'un site internet (www.tabacstop.be), une mine d'informations pour tout fumeur se posant des questions au sujet de sa consommation et/ou désireux d'arrêter de fumer.

Source : Fondation contre le Cancer

Le Coach Tabac-Stop, un soutien moderne et efficace

Le Coach Tabac-Stop est un programme personnalisé et gratuit d'aide à l'arrêt tabagique en ligne. Ce programme est accessible via www.tabacstop.be. Le programme débute par un test permettant de définir la phase dans laquelle se situe le fumeur : de la phase 1 "Je ne projette pas d'arrêter" à la phase 5 "J'ai arrêté depuis un moment". Entre ces deux extrêmes, le fumeur pourra profiter de conseils pratiques, d'un aperçu graphique de l'évolution de sa situation, d'une 'balance motivationnelle' ou encore de conseils quotidiens envoyés par e-mail.

Il lui sera également possible de tenir un journal, de discuter sur le forum avec d'autres personnes essayant d'arrêter de fumer (ou ayant déjà arrêté), ou de poser directement des questions à des tabacologues. Si vous doutez de l'efficacité de cette méthode, une simple visite sur le site et la lecture des témoignages d'anciens fumeurs peuvent vous faire changer d'avis et vous donner l'envie de tester le Coach Tabac-Stop.

Source : Fondation contre le Cancer

Arrêter de fumer, des avantages à court et à long terme

Arrêter de fumer porte ses fruits dès les premiers jours, voire plus rapidement encore. L'oxygénation du sang se normalise. La respiration devient plus aisée et l'essoufflement diminue en cas d'effort. Les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancer du poumon et autres cancers diminuent. La peau est mieux irriguée, ce qui ralentit la formation des rides et améliore le teint. Une solution plus économique que toutes les crèmes de beauté du monde. Cela vous rapportera même de l'argent : celui que vous aurez économisé en n'achetant plus de cigarettes ! Et il s'agit ici des avantages pour le fumeur lui-même. N'oublions pas que son arrêt profitera également à la santé de ses proches, qui ne seront plus exposés aux dangers du tabagisme passif.

Source : Fondation contre le Cancer

De nombreux moyens mis à disposition des candidats à l'arrêt tabagique

En plus du numéro gratuit **0800 111 00** de la Ligne Tabac-Stop et du Coach Tabac-Stop, différentes possibilités s'offrent pour aider le fumeur à stopper sa dépendance à la nicotine. Le médecin traitant est un interlocuteur privilégié. Il peut fournir des explications et, au besoin, conseiller des substituts nicotiques ou prescrire d'autres médicaments d'aide à l'arrêt. On peut aussi faire appel à des professionnels de santé spécialisés dans l'accompagnement à l'arrêt du tabac : les tabacologues (médecins, psychologues, infirmiers...). Ceux-ci, outre la prise en charge médicamenteuse, peuvent proposer un soutien plus axé sur l'aspect psychologique et comportemental de la consommation de tabac.

Toutes les mutualités proposent des interventions financières pour les consultations chez un tabacologue. Les médicaments d'aide à l'arrêt sont délivrés sous prescription et remboursables sous certaines conditions. D'autre part, quelques mutualités proposent, via l'assurance complémentaire, une intervention dans le coût d'un traitement reconnu (comme par exemple les substituts nicotiques). Renseignez-vous auprès de votre mutualité pour en savoir plus.

Source : Fondation contre le Cancer

Les solutions miracles n'existent pas

Le sevrage tabagique est un marché florissant, où l'appât du gain de 'spécialistes' autoproclamés prend souvent le pas sur la valeur réelle du traitement. Aussi, avant d'entamer une telle démarche ou d'utiliser un produit dont la publicité vante les mérites, demandez conseil à votre médecin, à

commu@cancer.be

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 (nom de votre collègue, commune, adresse mail...) en [clicquant ici](#).

votre pharmacien ou à la Ligne Tabac-Stop (0800 111 00).

Source : Fondation contre le Cancer

PAS POUR PUBLICATION – DESTINE AU CONSEILLER SANTE DE VOTRE COMMUNE.

"Arrêter de fumer", un reportage à disposition des communes, en ligne et sur DVD

Pour promouvoir le travail de la Ligne Tabac-Stop, la Fondation contre le Cancer met un reportage vidéo à disposition du public. Deux versions (courte ou longue), sont disponibles, en français et en néerlandais. Vous pouvez télécharger le format court (environ 3 minutes) via [ce lien](#); ou obtenir un DVD de la version longue (environ 8 minutes) en faisant votre demande par e-mail à commu@cancer.be ou par téléphone au **02 736 99 99**.

Ce reportage fait la part belle aux témoignages d'anciens fumeurs, tout en présentant les différentes possibilités offertes par la Ligne Tabac-Stop. La version courte est idéale pour les sites internet. La version longue peut, par exemple, être utilisée lors d'un événement ou dans le cadre d'un groupe de discussion.

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Votre commune peut nous y aider.

Vous disposez d'un kiosque 'information' dans votre maison communale, ou vous diffusez des brochures informatives auprès des associations et organisations locales ?

La Fondation contre le Cancer peut fournir à votre commune des brochures et dépliants concernant le tabac ou tout autre sujet lié au cancer, dans les quantités que vous désirez. Pour commander nos publications, vous pouvez vous rendre sur notre site internet www.cancer.be (rubrique '[publications](#)') ou nous contacter par téléphone au numéro **02 736 99 99**.

Le prochain bulletin E-prévention sera consacré à :

Cancers et environnement
