

## UN MÉDECIN TABACOLOGUE...

### Vous informez :

- des effets du tabac sur votre santé ;
- des bénéfices de l'arrêt dans votre cas ;
- du mécanisme des dépendances au tabac des possibilités de gérer votre tabagisme.

### Vous aide :

- à faire le point ;
- à évaluer votre degré de dépendance ;
- à réaliser votre décision d'arrêter de fumer ;
- à choisir la méthode la mieux adaptée à votre situation pour arrêter de manière confortable.

### Vous accompagne :

- tout au long de votre sevrage et, si vous le souhaitez, après celui-ci.

© CHU UCL NAMUR | E.R. : B. Libert, Direction générale | Av. Dr G. Thérasse, 1 - 5530 Yvoir | BE 0641733885 - RPM Namur

12/2023 | com-303-01

## INFOS

### Unité de Tabacologie

#### Site de Dinant (Saint-Vincent)

Rue Saint-Jacques, 501 - 5500 Dinant  
☎ +32 82 21 24 31

#### Site de Godinne

Avenue Dr Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir  
☎ +32 81 42 38 83

#### Site de Sainte-Elisabeth

Place Louise Godin, 15 - 5000 Namur  
☎ +32 81 72 05 86



chuuclnamur.be

Unité de Tabacologie

## VOUS FUMEZ : ARRÊTER, C'EST POSSIBLE!

📍 Dinant, Godinne  
& Sainte-Elisabeth



chuuclnamur.be



CHU  
UCL  
NAMUR



CHU  
UCL  
NAMUR



## LA CONSULTATION DE TABACOLOGIE PEUT AUSSI VOUS AIDER...

Arrêter de fumer  
améliore votre santé,  
votre qualité de vie  
... et vos finances.

- Si vous souffrez d'une maladie qui vous oblige à arrêter rapidement.
- Si vous devez arrêter avant une opération.
- Si vous êtes enceinte ou que vous envisagez une grossesse.
- Si vous avez été victime d'un accident cardiaque.
- Si vous avez repris votre consommation de tabac après plusieurs arrêts de tabac.

## LE TABAC NUIT...

### A votre santé :

- il peut provoquer des cancers, de la bronchite chronique et de l'emphysème ;
- il favorise les maladies cardiaques et vasculaires.

### A votre qualité de vie :

- il donne une mauvaise haleine, il abîme la peau, il jaunit les dents ;
- il diminue votre souffle, vos performances sportives et sexuelles, votre fécondité ;
- il altère votre goût et votre odorat.

**La fumée de tabac est toxique pour votre entourage. Le tabac vous coûte cher. Fumer porte atteinte à votre liberté.**

# EN PRATIQUE

## 1<sup>ÈRE</sup> CONSULTATION

- Durée prévue : 1 heure.
- Bilan de santé.
- Evaluation de la motivation ; des dépendances physique, psychologique et comportementale.
- Mesure de l'absorption individuelle des composés de la fumée de tabac.
- Bilan diététique.

## CONSULTATIONS DE SUIVI

- Durée prévue : 1/2 heure.
- Adaptation du traitement de la dépendance physique (substitution nicotinique, autres médicaments, etc.).
- Suivi des symptômes de sevrage.
- Approche comportementale.
- Soutien psychologique.
- Suivi diététique.
- Contrôle biologique de la désintoxication.

