

## Protégez votre enfant

Les enfants sont particulièrement sensibles à la fumée de cigarette. Si vous ne pouvez pas arrêter de fumer pour le moment, protégez-les :

- évitez de fumer en leur présence,
- fumez à l'extérieur et non pas dans la maison,
- évitez de fumer dans la voiture : l'espace est réduit et les substances toxiques sont plus concentrées.

**Le tabagisme passif peut causer d'importants problèmes de santé chez l'enfant : asthme, bronchite, otite, etc.**

## Remboursement

La mutualité rembourse jusqu'à **huit séances de tabacologie sur une période de deux ans**.

Ces séances sont également remboursées dans le cadre de la grossesse jusqu'à **deux ans après la naissance**.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour un éventuel remboursement des substituts nicotiques.

- Le Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF) se compose de médecins, de psychologues et de sages-femmes et d'une diététicienne.
- Pour prendre rendez-vous sur le site de votre choix : **078 / 150 170**.
- Les tabacologues de l'institution sont reconnus par le Fares (Fonds des affections respiratoires).

Ne pas jeter sur la voie publique - Septembre 2019.



**EpiCURA**  
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**www.epicura.be**



Editeur responsable : François Burhin - Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

# Centre d'aide aux fumeurs

**EpiCURA**  
mon hôpital



## Arrêter de fumer n'est pas toujours facile mais reste possible !

Lorsque vous fumez, **une triple dépendance** s'installe.

- **PHYSIQUE**

Votre corps a besoin de tabac et vous vous sentez mal si vous essayez de vous en passer.

- **PSYCHOLOGIQUE**

La cigarette joue un rôle dans la gestion des émotions : fumer vous déstresse, vous permet de faire une pause, etc.

- **SOCIO-COMPORTEMENTALE**

Vous fumez de manière automatique dans certaines situations (dans la voiture, en téléphonant, etc.).

## Libérez-vous du tabac

L'équipe pluridisciplinaire de tabacologie vous propose une prise en charge à long terme de ces trois dépendances.

Elle vous accompagne dans votre prise de décision et/ou votre sevrage tabagique.

## Les bénéfices de l'arrêt

**Après 8 heures :**

l'oxygénation du sang revient à la normale.

**Après 24 heures :**

le monoxyde de carbone est éliminé du corps.

**Après une semaine :**

le goût et l'odorat s'améliorent.

**Après 3 à 9 mois :**

la respiration s'améliore.

**Après 1 à 3 ans :**

le risque de maladie cardiaque est réduit de moitié.

**Après 5 ans :**

le risque d'attaque cérébrale, de cancer de la bouche, de l'oesophage et de la vessie sont réduits de moitié.

**Après 10 ans :**

le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.

### Pour les femmes enceintes

**Après 48 heures :**

la croissance du fœtus redevient normale.

**Après 72 heures :**

le risque d'accouchement prématuré diminue.

## Consultations pour les femmes enceintes

L'annonce d'une grossesse est une bonne opportunité pour arrêter de fumer. Certaines femmes arrêtent spontanément tandis que d'autres ont besoin d'aide. Arrêtez de fumer plutôt que de diminuer votre consommation.

**L'arrêt est bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse.**

Nous organisons des consultations d'aide au sevrage tabagique sur les 3 sites.

