

Tabacstop : votre partenaire

L'arrêt du tabac, surtout les premières semaines, confronte à de nombreuses questions, des moments difficiles, voire des angoisses...

Un contact avec Tabacstop peut informer, préparer et accompagner les fumeurs dans leur arrêt tabagique. Faites donc connaître Tabacstop : par exemple, en

Publications pour une salle d'attente, un cabinet ou une action locale :

- Brochure « Je me sens tellement mieux sans tabac » : des conseils pour arrêter de fumer dans un langage simple, accessible à tous les publics. Avec beaucoup d'illustrations et de témoignages.
- Brochure « Arrêter de fumer. C'est possible ! » : une brochure très complète d'aide à l'arrêt tabagique pour accompagner le fumeur tout au long de son trajet, qu'il soit autonome ou qu'il ait de l'aide.
- Carte de visite
- Affiche « Arrêter de fumer. C'est possible ! »
- Crayon
- Post it

Commandez-les gratuitement :

- sur www.tabacstop.be



Un fumeur qui arrête seul a entre 95 et 97 % de risque de rechuter. Avec de l'aide, ses chances de réussir son arrêt peuvent tripler !

Pour plus de renseignements :



Avec le soutien des autorités.



Wallonie



Liens utiles :

- www.fares.be



- le blog www.aideauxfumeurs.be

Tabacstop est une initiative de la Fondation contre le Cancer.



Fondation
contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99 • info@cancer.be • www.cancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur
www.facebook.com/fondationcontrelecancer

Tabacstop

Fondation contre le Cancer

Tabacstop : votre partenaire

Brochure à l'intention
des professionnels de la santé



Une initiative de
Avec le soutien des autorités

Fondation
contre le Cancer

Qui sommes-nous ?

Tabacstop est un service gratuit d'aide à l'arrêt tabagique. Il s'agit d'une initiative de la Fondation contre le Cancer, avec le soutien des autorités.

L'équipe Tabacstop est composée de **tabacologues** : des professionnels de la santé - entre autres psychologues, médecins et infirmiers - tous diplômés en tabacologie (c'est-à-dire ayant suivi une formation interuniversitaire organisée par le FARES / Fonds des Affections Respiratoires, asbl).

Il ressort des études que les chances de succès de l'arrêt tabagique augmentent lorsque l'on combine accompagnement professionnel et aide pharmacologique. Si arrêter de fumer est si difficile, c'est entre autres parce que le fumeur cherche en permanence à éviter ou éliminer les symptômes de manque induits par la dépendance à la nicotine. Des aides pharmacologiques peuvent faire diminuer ces symptômes de manque. Un accompagnement et un soutien psychologique constituent une autre nécessité. Fumer est en effet un comportement appris qui remplit différentes fonctions. L'objectif de l'accompagnement est donc de modifier ce comportement et ses fonctionnalités.

Silagy C, Lancaster T, Stead L, 2004.

Que propose Tabacstop ?



Une ligne téléphonique gratuite au 0800 111 00 en semaine entre 15h et 19h.

Ce service propose une écoute, des informations, des conseils sur le tabac et l'arrêt tabagique, ainsi qu'une orientation éventuelle vers d'autres services comme les consultations de tabacologie dans les hôpitaux, ou vers des tabacologues indépendants reconnus. En dehors des heures de permanence, les appelants peuvent laisser leur numéro sur le répondeur. Tabacstop les recontacte dans les 3 jours ouvrables.



Un accompagnement personnalisé pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer : après inscription, 6 entretiens téléphoniques gratuits sont proposés avec un même tabacologue. Ces entretiens sont répartis sur une période d'environ 3 mois. Cet accompagnement permet de préparer à l'arrêt, de déterminer le type de dépendance, d'envisager, si nécessaire et en collaboration avec le médecin, une aide pharmacologique. L'accompagnement permet également de travailler la motivation, d'apprendre à gérer les situations à risque et les symptômes de manque, et de préparer la vie sans tabac.



Une inscription à cet accompagnement pendant l'hospitalisation. Les personnes qui ont arrêté de fumer durant leur séjour hospitalier souhaitent très souvent maintenir leur arrêt quand elles quittent l'hôpital mais le risque de rechute est important. Un soutien rapide permet de réduire les risques de rechute. Un formulaire d'inscription en ligne sur www.tabacstop.be/hopitaux permet au professionnel de santé d'inscrire la personne à un programme d'accompagnement avant la date de la sortie.



Une aide financière correspondant à 6 semaines de substituts nicotiniques est possible pour les personnes majeures inscrites à notre accompagnement personnalisé et qui ont droit au statut BIM. Cette aide financière n'est accordée que moyennant l'accord du médecin traitant.



Des brochures d'information sur l'arrêt du tabac. La brochure « Je me sens tellement mieux sans tabac » a pour but de donner au fumeur, dans un langage très simple, des clés pour le conduire vers l'arrêt tabagique. Quant à la brochure « Arrêter de fumer c'est possible », elle présente de façon très détaillée les différentes phases du sevrage et les possibilités d'aide, et permet une approche personnalisée (tests, conseils, notes personnelles...)



Le site www.tabacstop.be est une source d'information sur le tabac et le sevrage. La rubrique « Racontez-nous » permet aux ex-fumeurs de partager leur expérience, et d'encourager ainsi d'autres personnes à arrêter de fumer. Il est aussi possible d'envoyer toute question liée au tabac et à l'arrêt tabagique à l'adresse e-mail conseil@tabacstop.be.



La page [facebook.com/tabacstop](https://www.facebook.com/tabacstop) est également une source d'information mais aussi un espace de dialogue et de soutien entre fumeurs et ex-fumeurs.

Pour toute question sur les services que nous proposons :

0800 111 00
conseil@tabacstop.be

Un accompagnement téléphonique est une des méthodes les plus efficaces quand il s'agit d'aider des personnes issues de classes socio-économiques moins favorisées lors d'un arrêt tabagique.