

## 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 distribuant notre carte de visite.

## 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 dans son arrêt ou accompagné par un professionnel.
- Carte de visite
- Affiche « Arrêter de fumer. C'est possible ! »
- Crayon
- Post it

Commandez-les gratuitement sur [www.tabacstop.be/info-pour-professionnels](http://www.tabacstop.be/info-pour-professionnels)



Un fumeur qui arrête seul a 5 % de chances de réussite.  
Avec de l'aide, ses chances de réussir son arrêt peuvent tripler !

## Pour plus de renseignements :



### Liens utiles :

- [www.fares.be](http://www.fares.be)  FARES  
Fonds des affections respiratoires asbl
- le blog [www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be)

 Suivez-nous sur [www.facebook.com/tabacstop](http://www.facebook.com/tabacstop)

**Tabacstop est un service de la Fondation contre le Cancer.**  
Avec le soutien des autorités.



Fondation  
contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles  
T. 02 736 99 99 • [info@cancer.be](mailto:info@cancer.be) • [www.cancer.be](http://www.cancer.be)  
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1

11.24

# Tabacstop

Fondation contre le Cancer

## Tabacstop : votre partenaire Brochure à l'intention des professionnels de la santé



Un service de la  
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'un service 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 par téléphone** pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer :

après inscription, 8 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. Cet accompagnement est gratuit et accessible 2 fois sur 2 ans.



**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/patient](http://www.tabacstop.be/patient) 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 nicotiques 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, une fois tous les 2 ans.



**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](http://www.tabacstop.be)** est une source d'informations sur le tabac et le sevrage. La rubrique « Racontez-nous » permet aux ex-fumeurs de partager leur expérience d'arrêt, 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](mailto:conseil@tabacstop.be).



Une **application qui soutient au quotidien** les personnes désireuses d'arrêter de fumer. Argent économisé, cigarettes non fumées, temps de vie gagné, mini-quiz, défis en cas de manque et badges de récompense : tout est fait pour aider le fumeur à se libérer de sa dépendance. L'app Tabacstop permet aussi de trouver du soutien par le biais d'un chat entre utilisateurs, et d'obtenir des conseils des tabacologues de Tabacstop via une messagerie.



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](mailto: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.