

Des questions à propos du tabac?

Parlez-en à votre médecin, il peut vous accompagner dans votre démarche de gestion du tabagisme en vous proposant son soutien et la prescription éventuelle d'un médicament d'aide à l'arrêt surtout si le test de Fagerström démontre que vous êtes nettement dépendant à l'égard de la nicotine.

Pour arrêter de fumer, vous pouvez également faire appel à un **Centre d'Aide aux Fumeurs CAF®** agréé. Vous y rencontrerez, selon les centres, une équipe composée d'un(e) médecin, d'un(e) psychologue, d'un(e) diététicien(ne) ou encore d'un(e) kinésithérapeute.

Ils vous proposent des consultations individuelles et éventuellement, des réunions de soutien en groupe. Le nombre de consultations est fonction de vos besoins. Une collaboration étroite sera établie entre le centre et votre médecin traitant.

Vous pouvez aussi vous adresser à des **consultations de tabacologie** tenues par des professionnels de santé (médecins, infirmière(s), psychologues, ...) formés à l'abord clinique et à la recherche dans le domaine du tabagisme et plus particulièrement aux phénomènes de dépendance.

Enfin, il vous est loisible de contacter la **Ligne Tabac Stop : 0800 11 100**. Une permanence y est tenue par des tabacologues, professionnels de santé, en semaine de 15 à 19 heures.

Avant d'entamer une démarche ou d'utiliser un produit dont la publicité vante les mérites : demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Informez-vous sur le prix de ces méthodes.

Le test de Fagerström vous donne une idée de votre dépendance à la nicotine

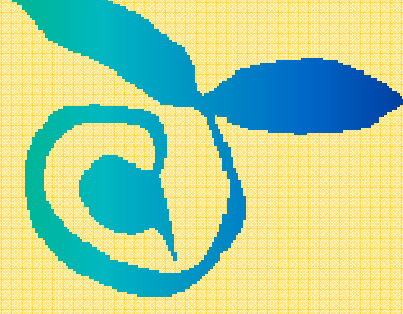
Combien de temps après votre première cigarette fumez-vous votre première cigarette ?	dans les 5 minutes	3
	après 6 à 30 minutes	2
	après 31 à 60 minutes	1
	au delà d'une heure	0
Avez-vous des difficultés à rester sans fumer dans les endroits où c'est interdit (églises, bibliothèques, cinémas,...) ?	oui	1
	non	0
	la première matinale	1
Quelle cigarette abandonneriez-vous le plus difficilement ?	n'importe quelle autre	0
	10 ou moins	0
	11 à 20	1
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	21 à 30	2
	31 ou davantage	3
	oui	1
Fumez-vous plus souvent pendant les premières heures après le lever que le reste de la journée ?	non	0
	oui	1
Fumez-vous même si votre état de santé vous cloue au lit la plus grande partie de la journée ?	non	0
	oui	1

En fonction de la somme de points obtenus, déterminez votre **niveau de nicotino-dépendance** :

Très bas : 0/2 * Bas : 3/4 * Moyen : 5 * Elevé 6/7 * Très élevé 8/10

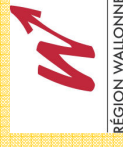
© FARES octobre 2007 - Editeur Responsable :
Professeur Pierre BARTSCH - FARES - 56 rue de la Concorde - 1050 Bruxelles.

 **Centres d'Aide aux Fumeurs - CAF®**



Rue de la Concorde 56—1050 Bruxelles
Tél. 02/512.29.36
www.fares.be

Edité avec le soutien de



service public fédéral
SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

BRUXELLES CAPITALE

CAF de l'Hôpital français César de Paeppe asbl

Rue des Alexiens 11 - 1000 Bruxelles
02/506-71-94 ou 97

CAF du CHU Saint-Pierre

Rue Haute 322 - 1000 Bruxelles
02/535-42-03

CAF de l'Institut Bordet

Boulevard de Waterloo 121 - 1000 Bruxelles
02/541-30-44

CAF du CHU Brugmann

Place A. Van Gehuchten 4 - 1020 Bruxelles
02/477-30-35

CAF de la Clinique du Parc Léopold

Rue Froissant, 38 - 1040 Bruxelles
02/287-56-85

CAF du CH Etterbeek - Ixelles

Rue Jean Paquot, 63 - 1050 Bruxelles
02/641-46-05

CAF du Campus Universitaire de l'ULB

Destiné uniquement aux étudiants et au personnel de l'ULB
Avenue Paul Héger, 28 - 1050 Bruxelles
02/650-29-29

CAF de la Clinique Antoine Depage

Rue Henri Jaspaar, 101 - 1060 Bruxelles
02/538-61-40

CAF du CH Bracops

Rue Docteur Huet 79 - 1070 Bruxelles
02/556-13-05 ou 01

CAF de l'Hôpital Erasme - ULB

Route de Lennik 808 - 1070 Bruxelles
02/555-34-20

CAF de l'Institut Médical Edith Cavelli

Rue Edith Cavelli, 32 - 1180 Bruxelles
02/340-42-40

CAF du CH Hôpital Molière-Longchamps - Iris Sud

Rue Marconi 142 - 1190 Bruxelles
02/348-56-45

CAF des Cliniques Universitaires Saint-Luc - UCL

Avenue Hippocrate 10 - 1200 Bruxelles
02/764-19-02

RÉGION DE CHARLEROI

CAF du CH Notre Dame et Reine Fabiola

Grand Rue, 3 - 6000 Charleroi
071/28-13-78 ou 79

CAF de Charleroi CHU de Charleroi - Hôpitaux du CPAS

Boulevard Paul Janson 92 - 6000 Charleroi
071/92-29-01 ou 071/92-22-79

CAF des Hôpitaux Saint-Joseph, Sainte-Thérèse et IMTR

Route de la Duchère, 6 - 6060 Gilly
071/28-72-96

RÉGION DE LA LOUVIÈRE

CAF du CH de Jolimont-Lobbes

Rue Ferrer, 159 - 7100 Haine Saint-Paul
064/23-31-88

CAF du CHU de Tivoli

Avenue Max Buzet 34 - 7100 La Louvière
064/27-62-15

RÉGION DE MONS

CAF de Mons - Borinage

Rue de l'Enseignement, 41 - 7390 Wasmeul
065/77-74-70

CAF du SEPT (Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme asbl) - Rue des Arbalétriers, 16 - 7000 Mons

065/31-73-77

CAF de l'Hôpital Ambroise Paré

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons
065/39-39-39

CAF du CHR Mons Warquignies

Avenue B. de Constantinople, 5 - 7000 Mons
ou Rue des Chauffours, 27 - 7300 Boussu
065/38 58 88

RÉGION DES ARDENNES

CAF du Centre Hospitalier de l'Ardenne

CH Ste-Ode - 6680 Sainte-Ode
084/22-52-82

CAF des Hôpitaux du Sud Luxembourg - Hôpital

St-Joseph

Rue des Déportés, 137 - 6700 Arlon
063/23-14-23

RÉGION DU BRABANT WALLON

CAF du CHR de Nivelles

Rue de la Samiette, 6 - 1400 Nivelles
067/88-52-33

CAF du Centre de Santé de Villers-la-Ville

29 rue du Berceau - 1495 Marbais
071/85-36-06

RÉGION DE NAMUR

CAF de la Province de Namur

Rue Château des Balances 3 - 5000 Namur
081/81-38-51

CAF de la Clinique Saint-Luc

Rue Saint-Luc, 8 - 5004 Bouge
081/20-94-61

CAF de Mont-Godinne UCL

Avenue Thérèse, 1 - 5530 Yvoir
081/42-34-80 ou 81

RÉGION DE LIÈGE

CAF du CHU de Liège

Département de Pneumologie
Sart Tilman B35 - 4000 Liège
04/366-78-81

CAF de la Clinique André Renard

Rue André Renard, 1 - 4040 Herstal
04/248-72-20

CAF du CHR de la Citadelle

Boulevard du 12^{ème} de Ligne, 1 - 4000 Liège
04/225-60-70

CAF de la Province de Liège

Institut Malvoz—Quai du Barbou 4 - 4020 Liège
04/344-78-85

CAF du CH du Bois de l'Abbaye et de Hesbaye

Rue Laplace, 41 - 4100 Seraing
04/338-73-60

CAF du CHR de Huy

Rue des Trois Ponts, 2 - 4500 Huy
085/27-27-61

CAF du CH Peltzer La Tourelle

Rue du Parc, 29 - 4800 Verviers
087/21-23-26 ou 087/21-23-28

CAF de Ste-Elisabeth

Rue du Naimeux 17 - 4802 Heusy
087/21-37-70