

CONTACT

Vous avez une question, une inquiétude ?
Vous hésitez ou vous êtes convaincus ?
Vous souhaitez prendre un rendez-vous pour
une consultation ?

Téléphonez-nous !



02 477 30 35

(en spécifiant la tabacologie)

Les consultations ont lieu à la polyclinique du
site Horta (Bâtiment Y)
Avenue Rommelaere, entrée 14
1020 Bruxelles
Parking sous-terrain

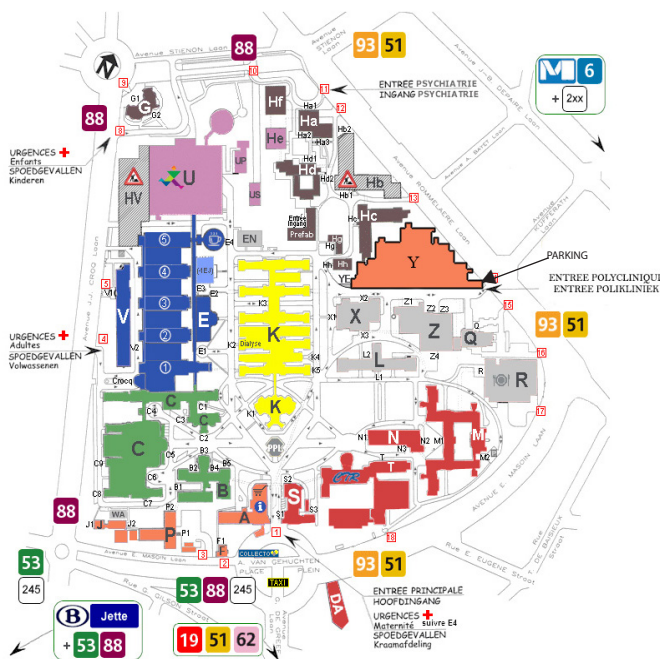
Arrêter de fumer vous
aidera à améliorer votre
vie et votre **santé**

SITE HORTA

CHU Brugmann
Place Arthur Van Gehuchten 4
1020 Bruxelles
Tél: 02/477 21 11
Fax: 02/477 20 13
www.chu-brugmann.be

ACCES

Navette gratuite au départ du site Horta
vers le site Brien et retour



VOUS FUMEZ ET VOUS SOUHAITEZ ARRETER ?

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER !

CAF

CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS



QUELS RISQUES SI JE FUME DU TABAC ?

Qu'il soit actif ou passif, le tabagisme a des conséquences délétères sur la santé en général et est responsable d'un nombre de décès, toutes causes confondues, trois fois supérieur à celui observé chez les non fumeurs.

1 FUMEUR SUR 2

va mourir à cause de son tabagisme

6 MILLIONS

c'est le nombre de personnes qui meurent chaque année victimes du tabagisme dans le monde

20 MILLE

c'est le nombre de personnes qui meurent chaque année victimes du tabagisme en Belgique

TOUS LES ORGANES SONT ATTEINTS

Le tabagisme est responsable de :

- maladies cardio-vasculaires
- maladies pulmonaires
- survenues de cancers (poumons, vessie, pancréas, sein,...)
- maladies endocriniennes
- vieillesse prématurée de la peau
- complications bucco-dentaires

**ARRÊTER DE FUMER VAUT
TOUJOURS LA PEINE !**

DE NOMBREUX FUMEURS PENSENT QU'IL EST DÉJÀ TROP TARD, MAIS CE N'EST PAS LE CAS ! ARRÊTER DE FUMER EST TOUJOURS UNE BONNE CHOSE ET A TOUT ÂGE.

QUELS BÉNÉFICES SI J'ARRÊTE DE FUMER ?

Circulation sanguine améliorée. Tension artérielle et rythme cardiaque reviennent à la normale

20
minutes

8
heures

Taux d'oxygène sanguin revenu à la normale et risque cardiaque diminué

Le monoxyde de carbone (CO) quitte l'organisme. Les poumons recommencent à évacuer les mucus et débris

24
heures

48
heures

Plus de nicotine dans le corps. Odorat et goût améliorés

Meilleure respiration, plus d'énergie

72
heures

1
an

Risque aggravé de maladies du cœur réduit de moitié

Risque de cancer du poumon réduit de moitié

10
ans

15
ans

Risque de mourir d'une crise cardiaque ou de cancer du poumon quasi identique à celui d'un non-fumeur

JE VEUX ARRÊTER, QUI PEUT M'AIDER ?

LE CAF CENTRE D'AIDE AUX FUMEURS

Notre équipe multidisciplinaire est composée de professionnels qualifiés en tabacologie (généraliste, psychiatre, pédiatre, pneumologue, diététicienne, psychologue...). Elle vous offre des informations et conseils et vous soutient dans votre démarche d'arrêter de fumer. Nos experts comprennent les difficultés auxquelles vous êtes confrontés et vous proposeront la prise en charge la plus adaptée à vos besoins.

Nos programmes s'adressent à toute personne fumeuse quotidienne ou occasionnelle. Nous accompagnons également les adolescents et les femmes enceintes.

Des traitements efficaces et validés dans le monde entier existent :

- Des traitements médicamenteux et non médicamenteux
- Des traitements individuels ou en groupe (semaine motivationnelle)

La semaine motivationnelle

est une initiative du CHU Brugmann. Elle se déroule à l'hôpital de jour et comporte une prise en charge globale incluant divers ateliers et des groupes de parole.

5 jours pour évaluer votre état de santé biologique, psychologique et social afin que vous établissiez une stratégie qui rendra confortable l'arrêt du tabac à long terme.