ADDITIONNEZ LES POINTS OBTENUS ET INTERPRÉTEZ VOTRE RÉSULTAT :

Dépendance :

Très faible	0-2
Faible	3-4
Moyenne	5
Forte	6-7
Très forte	8-10

Un conseil, une aide ?
N'hésitez pas à nous rencontrer.

ADRESSES ET COORDONNÉES :

Saint Vincent - CHR Haute Senne
Boulevard Roosevelt, 17 • 7060 Soignies

CONTACTS :

Secrétariat des Cliniques :
067/348 494

CHR HAUTE SENNE

Centre Hospitalier Régional de la Haute Senne

Chaussée de Braine 49
7060 Soignies
Tél.: 067.348.411
info@chrhautesenne.be

www.chrhautesenne.be

Editeur responsable: Thérèse Trotti - CHR Haute Senne
Chau. de Braine 49 - 7060 Soignies
© photos : CHR Haute Senne, IStockPhoto
CHR-BRO-013 - Rev. 001
Date d'application : 03/01/2024

CHR HAUTE SENNE

CLINIQUE DE TABACOLOGIE

L'ÉQUIPE EST COMPOSÉE DE :

- Un médecin-tabacologue qui prend en charge les différents aspects de la dépendance tabagique et le traitement nécessaire.
- Une diététicienne pour les conseils alimentaires.
- Un psychologue pour la prise en charge psychologique.

DÉROULEMENT ET PRISE EN CHARGE

Vous serez accueilli par notre médecin-tabacologue qui évaluera votre dépendance tabagique (questionnaire, mesure du CO expiré,...) et vous proposera une prise en charge adaptée à vos besoins, pas à pas.

Vous pourrez, à votre convenance, bénéficier des services d'un psychologue, d'une diététicienne (gestion de la prise de poids).

Dans le cadre des consultations de tabacologie, vous bénéficiez d'un remboursement supplémentaire (pour 8 consultations).

LA DÉPENDANCE TABAGIQUE

La dépendance tabagique est à la fois physique par l'action de la nicotine contenue dans le tabac sur le cerveau, et à la fois psychique par l'association régulière entre un contexte (solitude, après repas, stress,...) et la cigarette.

La dépendance physique peut être traitée par des substituts nicotiniques (patch, inhalateur, chiques, pastilles) ou des médicaments spécifiques (certains sont remboursés).

La dépendance psychologique peut être traitée par des techniques psycho-comportementales visant la gestion du stress. En intégrant l'aide médicamenteuse et psychologique, vous pouvez espérer 30 - 35% d'efficacité au terme de 1 an contre 5% sans aucune aide.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- L'industrie du tabac introduit dans le traitement du tabac de l'ammoniac pour augmenter le shoot de nicotine à chaque bouffée de cigarette, favorisant par là votre dépendance.
- Chaque année, dans le monde, 5 millions de décès sont causés par le tabagisme, constituant la première cause de mortalité..

TESTEZ VOTRE DÉPENDANCE PHYSIQUE

---------- Test Fagerstrom ----------

1. Le matin, combien de temps après votre réveil, fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes 3
- 6 à 30 minutes 2
- 31 à 60 minutes 1
- Plus de 60 minutes 0

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (par exemple cinémas, bibliothèques)?

- Oui 1
- Non 0

3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- A la première de la journée 1
- A une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- 10 ou moins 0
- 11 à 20 1
- 21 à 30 2
- 31 ou plus 3

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

- Oui 1
- Non 0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de rester au lit presque toute la journée ?

- Oui 1
- Non 0

Résultat au verso