

## VOUS SOUHAITEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS ?

Pour rencontrer notre tabacologue,  
vous pouvez téléphoner au  
**063/ 55 12 89**

À partir de l'accueil, vous pouvez  
suivre la **Route C123**

### **Vivalia** **Hôpital de Marche**

Rue du Vivier 21  
6900 Marche-en-Famenne

063 55 12 01

[www.vivalia.be](http://www.vivalia.be)



Envie d'arrêter de fumer?  
C'est possible!

## DANS QUELS CAS FAIRE APPEL À UN TABACOLOGUE ?

- Vous êtes fumeur(euse) et hospitalisé(e) et cela provoque chez vous un déclic ?
- Vous êtes enceinte, vous fumez et vous souhaitez, pour vous et votre bébé, en finir avec le tabac ?
- L'envie d'arrêter de fumer est là depuis de nombreuses années mais vous n'arrivez pas à déterminer une date d'arrêt ?
- Vous allez vous faire opérer et vous comprenez l'importance d'un arrêt du tabac préopératoire ou vous souhaitez en savoir plus ?

L'arrêt du tabac apporte rapidement de nombreux bénéfices à la santé. Il évite beaucoup de complications dont une hospitalisation plus longue, un accouchement prématuré ou une maladie respiratoire chronique.

Des moyens d'aide sont disponibles pour gérer votre arrêt du tabac.

La cigarette peut être remplacée par un substitut nicotinique sous forme de patch, de gomme ou de comprimé.



## LE TEST DE FAGERSTRÖM

CE TEST VOUS DONNE UNE IDÉE DE VOTRE DÉPENDANCE À LA NICOTINE

### ■ Le matin, combien de temps après vous être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?

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

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

Oui > 1    Non > 0

### ■ A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

La première de la journée	> 1
Une autre	> 0

### ■ Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

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

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

Oui > 1    Non > 0

### ■ Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque la journée ?

Oui > 1    Non > 0

## INTERPRÉTATIONS

- de 0 à 2 points : pas de dépendance
- de 3 à 4 : dépendance faible
- de 5 à 6 : dépendance moyenne
- de 7 à 8 : dépendance forte

