



Aides à l'arrêt tabagique

**Entretenez
votre capital santé!**

www.ml.be

M
santé **L**

Arrêter de fumer est une décision importante pour votre santé !

Fumer est nocif pour votre santé. Votre famille et vos amis vous l'ont sans doute déjà conseillé (plusieurs fois). Les messages d'avertissement imprimés sur les paquets vous le rappellent constamment. Il existe en effet un tas de bonnes raisons pour décider d'arrêter de fumer. Mais arrêter est une décision personnelle importante, qui se prend généralement en plusieurs étapes. Chaque parcours d'arrêt est différent, mais pour que le succès soit au bout du chemin, il est essentiel que vous vouliez réellement arrêter.

La première tentative n'est pas toujours réussie

Arrêter de fumer est un processus. La plupart des fumeurs ont besoin de plusieurs tentatives avant d'arrêter réellement. Persévérez dans votre décision, même si vous n'y arrivez pas directement ! Car toute tentative est un pas en avant jusqu'à l'arrêt définitif.

Ces premières expériences d'arrêt attirent l'attention sur les pièges à déjouer lors d'un nouvel arrêt. Examinez donc la raison pour laquelle vous n'avez pas réussi à arrêter de fumer. Étiez-vous trop stressé ? Viviez-vous une situation difficile ? Réessayez, car maintenant que vous savez pourquoi vous n'avez pas réussi la dernière fois, vous avez de meilleures chances de réussite cette fois-ci. Et si vous avez envie d'en allumer une, cherchez une distraction en pratiquant une activité que vous aimez et qui ne vous fait pas penser à fumer. Faites par exemple du sport ou des exercices de relaxation.

Quelles sont les aides pour y parvenir ?

Les conseils, associés ou non aux médicaments, augmentent vos chances de réussite. Choisissez l'accompagnement qui vous convient le mieux. Votre **médecin généraliste** peut aussi vous accompagner ou vous renvoyer vers un tabacologue.

Rendez-vous chez un **tabacologue** pour obtenir un accompagnement individualisé ou collectif.

- Vous êtes domicilié à Bruxelles ou en Wallonie ? L'intervention de votre mutualité est de 30 euros pour une première séance, 20 euros pour les séances suivantes avec un maximum de 7 séances sur une période de deux années civiles. Pour les femmes enceintes, l'intervention est de 30 euros par séance avec un maximum de 8 séances par grossesse. Une seule condition : consulter un médecin ou un tabacologue agréé (**repertoire.fares.be**). Il vous suffira ensuite de transmettre l'attestation de soins à votre mutualité.
- Vous êtes domicilié en Flandre ? Vous ne payez qu'une partie des coûts vous-même. Le gouvernement flamand verse le reste au tabacologue. Vous saurez exactement combien vous devez payer et où trouver des tabacologues sur **www.lm.be**. Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM), vous payerez moins.

Aide téléphonique ou en ligne : Tabacstop

Un tabacologue est à **votre écoute** au **0800 111 00**. Il peut vous proposer 8 séances gratuites de coaching par téléphone. Il existe également une **application gratuite** (disponible dans l'App store et Google play) qui offre un soutien à l'arrêt : quiz, conseils quotidiens, économies réalisées par les cigarettes non-fumées, défis ludiques pour se changer les idées si on a envie de fumer, chat avec d'autres « futurs ex-fumeurs », etc.

Visitez **le site web www.tabacstop.be** pour plus d'informations sur le sevrage tabagique.

Aide médicamenteuse

Au début de l'arrêt, la dépendance physique peut provoquer des symptômes de sevrage et compromettre la réussite. Une **médication** adaptée, conseillée dans le cadre d'un suivi personnalisé, permet de diminuer les risques de rechute.

Les substituts à la nicotine, comme chewing-gum, tablettes, patchs, spray buccaux et inhalateurs, aident à soulager les symptômes de sevrage. Ils diffusent la nicotine de manière plus « douce », comparativement aux « pics » que procure la cigarette. Ils sont en vente libre en pharmacie. Lisez attentivement la notice avant usage et demandez toujours conseil à votre médecin, votre tabacologue ou votre pharmacien.

D'autres médicaments ne sont disponibles que sur ordonnance médicale. Ils vous donneront moins envie de fumer. Ces médicaments ne conviennent pas à tout le monde. Lisez attentivement la notice avant usage. Ne prenez jamais de médicaments qui ne vous ont pas été prescrits personnellement. Ils sont en grande partie remboursés. Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM), vous payerez moins.

- La « varénicline » : le « starter pack » (2 semaines d'essai du médicament) et 3 cures sont remboursés par votre mutualité sur une période de 5 ans.
- La « bupropione » est indiquée si vous avez plus de 35 ans et souffrez de maladie pulmonaire obstructive chronique (BPCO).





ML MUTPLUS.be

Siège social

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

Centre de gestion du Hainaut

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ MLHainaut@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

✉ Contact409@ml.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ Contact409@ml.be

ML Liège

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

ML Luxembourg

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be



**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

**Votre santé,
notre priorité!**