

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, infirmier(e)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

© FARES avril 2008
 Editeur Responsable :
 Professeur Jean-Paul VAN VOOREN
 FARES - 56 rue de la Concorde
 1050 Bruxelles.
<http://www.fares.be>



FARES
1981

Centres d'Aide aux Fumeurs - CAF® -




Rue de la Concorde 56
1050 Bruxelles
Tél. 02/512.29.36

Edité avec le soutien de



RÉGION WALLONNE



POUR
UNE VIE
SANS TABAC



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

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

Combien de temps après votre réveil 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
Quelle cigarette abandonneriez-vous le plus difficilement ?	la première matinale	1
	n'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou davantage	3
Fumez-vous plus souvent pendant les premières heures après le lever que le reste de la journée ?	oui	1
	non	0
Fumez-vous même si votre état de santé vous cloue au lit la plus grande partie de la journée ?	oui	1
	non	0

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

BRUXELLES CAPITALE

CAF de l'Hôpital français C. de Paepe 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 Froissart 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

Uniquement étudiants et 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 Cavell

Rue Edith Cavell 32 - 1180 Bruxelles
02/340 42 40

CAF de l'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

PROVINCE 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

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

PROVINCE 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 Thérasse 1 - 5530 Yvoir
081/42 34 80 ou 81

CAF de la Meuse

Boulevard de la Meuse 93/1 - 5100 Jambes
081/30 46 04

PROVINCE DU

LUXEMBOURG

CAF du Centre Hospitalier de l'Ardenne

Le Celly 2 - 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

PROVINCE DU HAINAUT

CAF du CH Notre Dame et Reine Fabiola

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

CAF du 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

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

CAF du CH de Jolimont-Lobbès

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

CAF du CHU de Tivoli

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

CAF de Mons - Borinage

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

CAF du Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme (SEPT) 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
065/38 58 88 ou 065/38 55 12 (samedi)

CAF du CHR Mons Warquignies

Rue des Chauffours 27 - 7300 Boussu
065/38 58 88 ou 065/38 55 12 (samedi)

CAF de Binche

Rue Wanderpepen 69 - 7130 Binche
0472/82 05 77

CAF de Mouscron

Rue du Couvent, 39 - 7700 Mouscron
056/85 85 85

CAF de la Clinique Notre-Dame Centre Diagnostique Léo Chevalier

Avenue Delmée, 9 - 7500 Tournai
069/25 80 05

PROVINCE DE LIÈGE

CAF du CHU de Liège

Département de Pneumologie
Domaine du Sart Tilman, bâtiment 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 Centre Hospitalier 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 du CHC Sainte-Elisabeth

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

CAF du CHU de Liège

Site Notre-Dame des Bruyères
Rue de Gaillamont 600- 4031 Chênée
04/367 96 31