

H.U.B

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL

INSTITUT
JULES BORDET
INSTITUUT

Hôpital
Erasmé H ULB

INSTITUT
JULES BORDET
INSTITUUT

Centre d'Aide aux Fumeurs

Service de
Pneumologie

H.U.B

HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL

Hôpital
Erasmé H ULB

INSTITUT
JULES BORDET
INSTITUUT

INSTITUT
JULES BORDET
INSTITUUT

Hôpital Erasme

Route de Lennik 808 – 1070 Bruxelles

T +32 (0)2 555 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.erasme.be

Centre d'Aide aux Fumeurs

T +32 (0)2 555 34 20

Prise de rendez-vous : T +32 (0)2 555 37 73

Polyclinique du Lothier

Boulevard Baudouin 27 – 1000 Bruxelles

T +32 (0)2 221 87 11 - F +32 (0)2 221 87 02

M polyclinique.lothier@hubruxelles.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B.
Hôpital Erasme ULB - Route de Lennik 808 - 1070 Bruxelles
05/2025



- Vous cherchez des informations concernant les effets du tabac et les moyens d'aide ?
- Vous souhaitez progresser dans votre ambivalence ?
- Vous voulez cesser de fumer mais et vous avez besoin de vous préparer ?
- Votre médecin vous conseille d'arrêter de fumer - ou il est très important pour vous d'arrêter de fumer ...
- Vous avez effectué de nombreuses tentatives ou vous n'avez jamais essayé ?
- Vous souhaitez rencontrer un professionnel dans le domaine de la tabacologie ?
- Les tabacologues* du Centre d'Aide aux Fumeurs® peuvent vous y aider. Leur rôle est de vous informer, de vous aider à vous préparer et de vous accompagner dans une démarche d'arrêt.

Quelle approche ?

L'accompagnement est basé sur des consultations individuelles, utilisant l'entretien motivationnel et appliquant les recommandations de bonne pratique.

Les 3 types de dépendances auxquelles sont confrontés les fumeurs sont abordés en consultation. Ces dépendances peuvent expliquer les difficultés rencontrées par un fumeur lorsqu'il prend la décision d'arrêter :

- la dépendance psychologique : fumer donne parfois l'impression d'être détendu ou plus concentré, ou d'aider à résoudre plus facilement certaines difficultés.
- la dépendance physique : avoir besoin de fumer de manière régulière, être nerveux quand il est impossible de fumer. La nicotine constitue une véritable drogue.
- la dépendance comportementale : les gestes, les automatismes, les rites liés à la consommation de tabac.

Quels bénéfices ?

En dehors des avantages financiers, l'arrêt du tabac offre de nombreux avantages :

- **après 20 minutes :**
amélioration de la tension artérielle et de la circulation sanguine dans vos mains et vos pieds.
- **après 8 heures :**
l'oxygénation de votre sang revient à la normale.
- **après 24 heures :**
vos poumons commencent à évacuer les goudrons.
- **après 48 heures :**
vos sens du goût et de l'odorat s'améliorent.
- **après 72 heures :**
vous respirez plus librement et vous arrivez moins vite à bout de souffle.
- **après 3 à 9 mois :**
vous toussiez et vous sifflez moins quand vous respirez.
- **après 1 an :**
le risque d'affection cardiaque est diminué de moitié.
- **après 2 ans :**
le risque de faire un infarctus est équivalent à celui d'une personne qui ne fume pas.
- **après 5 ans :**
le risque d'accident vasculaire cérébral est diminué de moitié, de même que le risque de développer un cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie.
- **après 10 ans :**
votre risque de développer un cancer du poumon est réduit de moitié et celui d'avoir un accident vasculaire cérébral est désormais identique à celui d'un non-fumeur.
- **après 15 ans :**
le risque d'affection cardiaque est le même que pour un non-fumeur.

Le Centre d'Aide aux Fumeurs de l'Hôpital Erasme est agréé par le FARES (Fonds des Affections respiratoires). Cela signifie que cette structure s'engage par rapport à la qualité et à l'accessibilité des prestations qu'elle propose. Des informations concernant les autres Centres d'Aide aux Fumeurs et les tabacologues peuvent être obtenues auprès de la ligne tabac stop au 0800.111.00 (bilingue et gratuit).