

## Si des difficultés peuvent être rencontrées...

- Des envies qui persistent
- Moins bien dormir
- Plus de fatigue
- Difficultés à se concentrer
- Augmentation de l'appétit
- Moral moins bon
- Toux plus importante
- Etc.

### N'hésitez pas à en parler :

elles ne sont pas systématiques et sont souvent temporaires.

«Arrêter de fumer, c'est comme se remettre d'une opération: une période de convalescence précède le rétablissement et le mieux-être.»

## ... des solutions et astuces peuvent être trouvées !

*Soyez persévérants, vous pouvez y faire face !*



*Vous vous posez des questions concernant votre tabagisme ?*

*Vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer mais, malheureusement, sans succès ?*

*Vous envisagez d'arrêter de fumer ?*

*Vous avez cessé récemment et souhaiteriez trouver un accompagnement vous permettant d'affronter vos difficultés ?*

*Vous voulez prévoir la rechute afin de l'éviter ?*

*Vous souhaiteriez apprendre à mieux gérer votre tabagisme afin de ne pas être trop embêté lorsque fumer vous est interdit ?*

### Bon à savoir :

Vous pouvez bénéficier d'un remboursement des consultations !

### Rendez-vous ou informations :

087/21.23.26 ou 087/21.23.28

Mlle L. CHITUSSI

Psychologue - Tabacologue

Mme C. JONGEN

Infirmière - Tabacologue

Editeur responsable : Eric Brohon, Directeur Médical.  
Rue du Parc, 29 - 4800 Verviers.



**Centre Hospitalier**  
Peltzer - La Tourelle  
Verviers

## Centre d'Aide aux Fumeurs



*Vous souhaitez arrêter de fumer ou mieux gérer votre tabagisme ?*

## Se libérer de son tabagisme ?

Plus de 2.400.000 personnes ont déjà réussi à arrêter...

### Pourquoi pas vous ?

En finir avec ces multiples dépendances :

**Physique** : Besoin impérieux de nicotine.

**Comportementale** : habitude gestuelle, nombreux automatismes.

**Psychologique** : recherche d'effets agréables, gestion des émotions...



**Vous en êtes capable...**  
**et ce même si vous avez déjà échoué dans le passé !**

## Pourquoi arrêter de fumer ?

De multiples raisons existent et elles s'avèrent toutes aussi valables les unes que les autres :

### L'évitement de nombreux risques:

*divers cancers, maladies pulmonaires, pathologies cardiovasculaires, anévrisme, ostéoporose, complications durant la grossesse et pour le nouveau-né, etc.*

### De multiples et divers gains :

**Pratiques et sociaux** : gains de temps, économies, + de sécurité,...

**Emotionnels** : sérénité, sentiment de liberté, fierté, image positive de soi-même, épanouissement, + de confiance,...

**Physiques** : amélioration du goût, de l'odorat, de la capacité d'effort et de la respiration, la fatigue s'estompe,...

### Et bien d'autres choses encore !

**Outre la quantité de vie,**  
**on y gagne aussi en qualité.**

**Il n'est jamais trop tard ...**  
**pour se rendre la vie meilleure !**

## Comment arrêter de fumer ?

**Bien qu'il n'existe pas de recette magique, de nombreuses méthodes existent afin de vous aider.**

**Mais la motivation est un préalable indispensable à toutes !**

La consultation de tabacologie proposée au C.H.P.L.T. Verviers vous offre la possibilité de combiner différents types de prise en charge :

- soutien et accompagnement
- thérapie cognitivo-comportementale
- entretien motivationnel
- substitution nicotinique
- aide médicamenteuse
- suivi médical
- etc.

Si nécessaire, la consultation chez la tabacologue permettra **d'adapter la prise en charge selon les besoins :**

- diététique
- kinésithérapie
- sophrologie
- cardiologie
- pneumologie
- psychiatrie
- acupuncture,...