

Testez votre dépendance physique

----- Test Fagerstrom -----

Questions Points

1. Le matin, combien de temps après votre réveil, fumez-vous votre première cigarette ?

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

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

- Oui 1
- Non 0

3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- A la première de la journée 1
- A une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

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

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

- Oui 1
- Non 0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de rester au lit presque toute la journée ?

- Oui 1
- Non 0

Résultats au verso.

Horaires

Large éventail de plages horaires, disponibles jusqu'à 19h

Adresse et coordonnées



Clinique de Tabacologie (0)

CHR Haute Senne - Saint Vincent
Boulevard Roosevelt 17 - 7060 Soignies

Secrétariat des Cliniques :

Téléphone : 067/348 494

Editeur responsable: Didier Deival - CHR Haute Senne - Chaussée de Braine 49 - 7060 Soignies
© photos: iStockPhoto
TABAC 1 - CLIN
09/2016



Centre Hospitalier Régional de la Haute Senne

Chaussée de Braine 49 • 7060 Soignies

T. : 067 348 411 • F. : 067 348 787

info@chrhautesenne.be • www.chrhautesenne.be



Clinique de Tabacologie

*A quoi vous sert la cigarette ?
Envie d'arrêter de fumer ?
Fumer n'est pas une fatalité.*

*70% des fumeurs souhaitent arrêter de fumer.
Et pourquoi pas vous ?*



Le CHR de la Haute Senne met à votre disposition la Clinique de Tabacologie, composée d'une équipe pluridisciplinaire pour répondre au mieux à vos besoins.

Cette équipe est composée de :

- **Un médecin-tabacologue** qui prend en charge les différents aspects de la dépendance tabagique et le traitement nécessaire.
- **Une sage-femme tabacologue** pour la prise en charge spécifique des futurs et jeunes parents.
- **Une diététicienne** pour les conseils alimentaires.
- **Un psychologue** pour la prise en charge psychologique.

La dépendance tabagique

La dépendance tabagique est à la fois physique par l'action de la nicotine contenue dans le tabac sur le cerveau, et à la fois psychique par l'association régulière entre un contexte (solitude, après repas, stress,...) et la cigarette.

La dépendance physique peut être traitée par des substituts nicotiques (patch, inhalateur, chiques, pastilles) ou des médicaments spécifiques (certains sont remboursés).

La dépendance psychologique peut être traitée par des techniques psycho-comportementales visant la gestion du stress. En intégrant l'aide médicamenteuse et psychologique, vous pouvez espérer 30 - 35% d'efficacité au terme de 1 an contre 5% sans aucune aide.



Le saviez-vous ?

- L'industrie du tabac introduit dans le traitement du tabac de l'ammoniac pour augmenter le shoot de nicotine à chaque bouffée de cigarette, favorisant par là votre dépendance.
- Chaque année, dans le monde, 5 millions de décès sont causés par le tabagisme, constituant la première cause de mortalité.

Déroulement et prise en charge

Vous serez accueilli par notre médecin-tabacologue qui évaluera votre dépendance tabagique (questionnaire, mesure du CO expiré,...) et vous proposera une prise en charge adaptée à vos besoins, pas à pas.

Vous pourrez, à votre convenance, bénéficier des services d'un psychologue, d'une diététicienne (gestion de la prise de poids), d'un kiné-sophrologue (techniques de relaxation).

Dans le cadre des consultations de tabacologie, vous bénéficiez d'un remboursement supplémentaire (pour 8 consultations).

Additionnez les points obtenus et interprétez votre résultat :

Dépendance :

Très faible	0-2
Faible	3-4
Moyenne	5
Forte	6-7
Très forte	8-10

Un conseil, une aide ?
N'hésitez pas à nous rencontrer.

