

## Le Centre d'Aide aux Fumeurs

Notre centre d'aide aux fumeurs vous accompagne dans votre démarche de gestion du tabagisme.

Le Centre d'Aide aux Fumeurs du CHU Charleroi-Chimay propose une prise en charge concertée et personnalisée.

Les consultations sont remboursées par l'INAMI.

Une équipe multidisciplinaire vous accueille à l'Hôpital Léonard de Vinci à Montigny-le-Tilleul, à l'Hôpital Civil Marie Curie à Charleroi et sur nos polycliniques de Châtelet, de Fontaine-L'Évêque, du Mambourg et de Philippeville.

Des consultations en groupe sont également organisées.



◀ Film de présentation du C.A.F

## Prise de rendez-vous :

☎ 071/92.25.11



[www.humani.be](http://www.humani.be)



Le tabac  
Il est temps d'en finir



**Vous voulez abandonner la cigarette.  
Difficile d'arrêter seul ?**

Le Centre d'Aide aux Fumeurs du CHU Charleroi-Chimay est là pour vous aider.



## Les effets positifs de l'arrêt sur votre corps

- ▶ **20 minutes :** votre tension et votre pouls redeviennent normaux
- ▶ **24 heures :** plus de traces de monoxyde de carbone dans le corps
- ▶ **48 heures :** plus de traces de nicotine dans le corps. Vous retrouvez le goût et l'odorat.
- ▶ **72 heures :** vous respirez plus facilement et avez plus d'énergie
- ▶ **2-12 semaines :** la circulation sanguine s'améliore. Vous bougez plus facilement et êtes en meilleure forme.
- ▶ **1 an :** vous courez deux fois moins de risques d'infarctus qu'un fumeur
- ▶ **10 ans :** vous courez deux fois moins de risques de cancer du poumon qu'un fumeur
- ▶ **15 ans :** vous n'avez pas plus de risques d'infarctus qu'une personne qui n'a jamais fumé

# Le tabac

## Il est temps d'en finir

### Jamais trop tard

Un fumeur régulier d'un paquet de cigarettes par jour a une « chance » sur deux de mourir d'une maladie liée au tabac.

En arrêtant de fumer, il **augmente son espérance de vie.**



### Coût de la consultation

#### Les mutualités remboursent :

- ➔ **30 €** lors de la première séance
- ➔ **20 €** les 7 séances suivantes
- ➔ **30 €** les 8 séances durant votre grossesse