

**ARRÊTER DE FUMER:
C'EST POSSIBLE POUR TOUS!**

Méthodes et conseils sur le sevrage tabagique à destination du patient



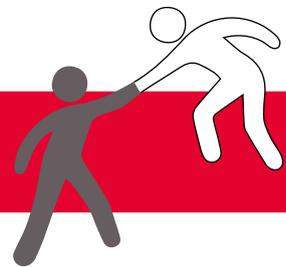
SELF-HELP

- Surfez sur : www.tabacologie.be ou www.fares.be.
- Parlez de votre envie d'arrêter de fumer à votre entourage.
- Substituts nicotiniques : trouvez plus d'informations sur www.aideauxfumeurs.be ou www.tabacstop.be.



SOUTIEN À COURT TERME

- Un moment difficile ? Vous pouvez appeler tabacstop au 0800 111 00.
- Parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de santé pour avoir des conseils et des informations supplémentaires.



ACCOMPAGNEMENT

- Votre médecin ou un professionnel de santé pourra vous accompagner dans votre sevrage tabagique, ou vous rediriger vers un tabacologue.
- Trouvez conseil et accompagnement (individuel ou de groupe) auprès d'un tabacologue* diplômé en surfant sur www.tabacologie.be.
- Bénéficiez d'un accompagnement intensif par un coach tabacologue diplômé en appelant le 0800 111 00.

*Un tabacologue est un professionnel de santé spécialisé en sevrage tabagique. Pour plus d'informations, surfez sur www.tabacologie.be ou www.fares.be

Une initiative du FARES, asbl
Rue de la Concorde 56, 1050 Bruxelles
+32 2 512 29 36
www.fares.be - info@fares.be



Avec le soutien de la Commission
Communautaire Commune de Bruxelles



Une version de cet outil
est disponible en
néerlandais auprès
de la VRGT.
www.vrgt.be