



LE SEVRAGE TABAGIQUE EN WALLONIE

Arrêter de fumer est une décision importante pour votre santé !

Persévérez dans votre décision, même si vous n'y arrivez pas directement ! La plupart des fumeurs ont besoin de plusieurs tentatives avant d'arrêter réellement. Alors, toute tentative est un pas en avant jusqu'à l'arrêt définitif.

Arrêter n'est pas facile, mais vous n'êtes pas seul(e) !

Vous êtes domicilié à Bruxelles ou en Wallonie ? L'intervention de votre mutualité est de 30 euros pour une première séance, 20 euros pour les séances suivantes avec un maximum de 7 séances sur une période de deux années civiles. Pour les femmes enceintes, l'intervention est de 30 euros par séance avec un maximum de 8 séances par grossesse. Une seule condition : **consulter un médecin ou un tabacologue agréé** (voir sur www.tabacstop.be). Il vous suffira ensuite de transmettre l'attestation de soins à votre mutualité.

Aide téléphonique et aide en ligne gratuites.

Un tabacologue est à votre écoute au **0800 111 00**. Il peut vous proposer 8 séances gratuites de coaching par téléphone. Il existe également une application gratuite (disponible dans l'App store et Google play) qui offre un soutien à l'arrêt : quiz, conseils quotidiens, économies réalisées par les cigarettes non-fumées, défis ludiques pour se changer les idées si on a envie de fumer, chat avec d'autres « futurs ex-fumeurs », etc.



Aide médicamenteuse

- les substituts à la nicotine aident à soulager les symptômes de sevrage. Ils sont en **vente libre** en pharmacie et ne sont pas remboursés.
- D'autres médicaments ne sont disponibles que sur **ordonnance médicale**. Ils sont en grande partie remboursés.