

Gros plan sur...

L'envie d'arrêter de fumer

Est-ce facile de renoncer à la cigarette ? Pourquoi arrêter ? Quelles sont les méthodes pour venir à bout de la dépendance à la nicotine ? En quoi consiste le travail d'un tabacologue ? La liste des questions que soulève un projet tel que l'arrêt de la cigarette est longue. Entretien avec Jacqueline Jost, psychologue et tabacologue au Centre de diagnostic de Verviers (CDV)

En Marche : En quoi consiste le travail d'un tabacologue ?

Jacqueline Jost : Il s'agit d'un accompagnement sous forme d'entretiens individuels. La première consultation consiste en la préparation à l'arrêt. Je discute avec le patient de ses motivations, de l'historique de son tabagisme... Ensuite, je l'informe sur les aides possibles et le guide dans le dosage d'un substitut nicotinique s'il le souhaite.

Les consultations suivantes sont basées sur le soutien psychologique, la motivation, l'aide dans le vécu de situations difficiles et l'information. Si le patient utilise un substitut nicotinique, nous en discutons également afin de s'assurer que le sevrage se passe bien.

E.M. : Combien de consultations faudra-t-il ?

J.J. : On ne sait pas le dire à l'avance, cela va dépendre d'une personne à

l'autre. En moyenne, je compte 8 séances mais parfois il est nécessaire d'en ajouter quelques-unes afin de bien s'assurer de l'arrêt définitif. Les 4 premières consultations ont lieu en général toutes les semaines, ensuite tous les 15 jours puis toutes les 3-4 semaines. La première consultation dure environ une heure (35 euros) et les suivantes environ 45 minutes (30 euros).

E.M. : Quels sont les critères de réussite ?

J.J. : Le premier critère est sans aucun doute la décision personnelle d'arrêter définitivement de fumer. Sans une grande motivation personnelle, le succès est difficile. Il faut vraiment que la personne veuille arrêter. Le deuxième critère est pour moi, le travail conjoint au niveau des trois dépendances : la dépendance comportementale, la dépendance phy-



Vous pouvez obtenir une liste des praticiens reconnus et des Centres d'aide aux fumeurs sur www.fares.be, www.tabacologie.be, ou au 0800 111 00 (Tabacstop). Ou vous rendre directement au CDV, rue Laoureux n°31, 4800 Verviers - 087/30.86.00

siq. et la dépendance psychologique. D'où l'intérêt d'avoir recours à l'aide d'un tabacologue qui guide le patient sur ces trois aspects, et permet donc d'augmenter les chances de réussite du sevrage tabagique.

celle qui convient le mieux au patient. La discussion avec le tabacologue est primordiale : il pourra aussi le conseiller.

E.M. : Et si l'on craque, peut-on encore revenir en consultation ?

J.J. : Bien sûr, il ne faut certainement pas culpabiliser ou avoir honte. Le tabacologue aidera le patient à gérer cette situation, à lui rendre confiance et à trouver avec lui les solutions lorsque des moments difficiles se présentent.

E.M. : Peut-on combiner plusieurs techniques d'arrêt ?

J.J. : Oui. L'important, c'est de trouver

Soutien financier

Depuis le 1^{er} octobre 2009, à l'initiative du service public fédéral et de l'INAMI, les consultations d'aide à l'arrêt du tabac auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu, bénéficient d'un remboursement partiel.

L'intervention est fixée, par séance, à un maximum de :

1 ^{ère} consultation	30 EUR
2 ^{ème} à 8 ^{ème} consultation*	20 EUR
* sur une période de 2 années civiles	
Femmes enceintes :	
1 ^{ère} à 8 ^{ème} consultation (max. 8 par grossesse)	30 EUR

L'attestation est à remettre à votre conseiller mutualiste.

Faites de chaque jour, une journée sans tabac.

Si vous êtes fumeur et que vous avez été interpellé, il y a quelques jours, par les messages écrits dans le cadre de la journée mondiale sans tabac... c'est peut-être un premier pas vers l'arrêt.

Petit à petit, l'idée d'arrêter va se préciser et vous allez commencer par rechercher les bénéfices possibles. Et il y en a et plus d'un !

Arrêter de fumer c'est...

- > augmenter votre capital santé en diminuant le risque de survenue d'un cancer, d'un problème cardiaque ou pulmonaire.
- > respirer plus librement, être moins essoufflé, moins tousser

- > avoir une plus belle peau, des dents plus blanches
- > retrouver le vrai goût des aliments et un odorat plus sensible
- > retrouver la liberté, ne plus être dépendant
- > retrouver du temps pour faire autre chose
- > avoir une maison plus saine
- > réaliser des économies !

Ensuite, vous vous pencherez sur les méthodes possibles et vous choisirez avec soin celle(s) qui vous correspond(ent) le mieux. Les substituts nicotiniq. : ils se présentent sous forme de chewing-gums, de comprimés, de patchs ou d'inhalateurs. Aucun de ces substituts n'apporte l'équivalent en nicotine d'une cigarette mais ils permettent de limiter les effets liés à la dépendance.

Les autres traitements médicamenteux : il existe 2 sortes de traitements médicamenteux :

Petit à petit, l'idée d'arrêter va se préciser et vous allez commencer par rechercher les bénéfices possibles. Et il y en a et plus d'un !

teux qui sont délivrés sous prescription médicale et qui ne sont en aucun cas une solution miracle pour arrêter de fumer. Parlez-en donc à votre médecin.

L'aide en ligne ou par téléphone : un accompagnement gratuit peut être réalisé par téléphone ou internet. Des tabacologues répondront à vos questions et vous apporteront un soutien. Ce service Tabacstop est accessible via le 0800 111 00 ou le site web : www.tabacstop.be

Votre médecin traitant : par la connaissance qu'il a de ses patients, il reste un interlocuteur privilégié dans l'accompagnement de l'arrêt du tabac. Il pourra vous encadrer ou vous guider vers un spécialiste pour un suivi régulier.

Les centres d'aide aux fumeurs : les CAF sont coordonnés par le FARES (Fonds des Affections Respiratoires), ils proposent des consultations individuelles mais aussi parfois en groupe. Selon les CAF, l'équipe est composée d'un méde-



cin, d'un tabacologue, d'un psychologue, d'un kinésithérapeute, d'un diététicien...

Les tabacologues : ce sont des professionnels de la santé (médecin, infirmier, psychologue...) ayant suivi une formation spécifique en tabacologie. Ils peuvent proposer un accompagnement personnalisé ainsi qu'un encadrement individuel afin de vous aider dans votre démarche d'arrêt du tabac.

La sophrologie, l'homéopathie, l'acupuncture ainsi que l'hyp-

nose sont aussi des aides possibles au sevrage tabagique mais ces méthodes n'ont pas fait l'objet d'études scientifiques validant leur efficacité.

Arrêter de fumer reste avant tout une décision personnelle. Si vous vous sentez prêt, allez-y, lancez-vous ! Sinon, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou un tabacologue.

// STÉPHANIE HATERTE, INFOR SANTÉ



Cigarette électronique

L'organisation mondiale de la santé (OMS) ne recommande pas l'utilisation de la cigarette électronique. Selon ses experts, il y aurait une possible nocivité pour la santé lors de son utilisation. De plus, dans certains modèles, on retrouve la présence de nicotine. Pour l'instant, elle est interdite de vente en Belgique même si on en retrouve parfois dans certaines pharmacies...

Envie d'en savoir plus ?

Consultez notre brochure "Tabac. Et si j'arrêtais ?" Disponible dans toutes nos agences ou au 0800 10 9 8 7
Consulter également l'article intitulé "Eteindre l'envie de fumer" paru dans En Marche le 17 mai dernier, page 7.



Séjours jeunes



Il reste encore quelques places, c'est le moment de s'inscrire !

Equitation

À Marchin pour les 9-13 ans.

Les séjours «équitation» permettent à toutes et tous, cavaliers débutants et chevronnés, d'évoluer grâce à des moniteurs professionnels : 2 à 3 heures de cours par jour, promenades, soins des chevaux, participation à la vie du manège (entretien des chevaux, théories...). Une approche théorique sera également proposée.

pleines d'action et d'émotion.

Pour ce séjour, nous demandons aux parents de conduire les enfants au gîte où ils pourront découvrir les infrastructures et rencontrer l'équipe d'animation. En fin de séjour, ils sont invités au centre équestre à une démonstration d'équitation par leur enfant. Dans le cadre de cette petite fête, il vous sera possible de participer à un barbecue moyennant une participation.



mentaire. (357 euros pour les non membres).

Logement : gîte à la ferme Tahier à Evelette. Les navettes sont organisées par nos soins vers le cercle équestre.

Date : du 8 au 13 juillet.

Prix : 231 euros pour les membres MC en ordre d'assurance complé-

Le temps libre, les animateurs de Jeunesse et Santé proposeront des activités récréatives (bricolages, chants, jeux à l'intérieur comme extérieur...) des veillées

Kilokiri

Des vacances sympas pour les jeunes en surpoids de 12 à 14 ans

Surpoids, obésité, surcharge pondérale, de nombreux jeunes connaissent ces termes et leurs conséquences... Jeunesse & Santé casse cette vision sinistre et peu motivante. Comment ? En proposant, un séjour dynamique où le bien-être rime avec le rire, où l'alimentation saine rime avec plaisir ! Le projet Kilokiri a pour objectifs de donner aux 12-14 ans l'occasion de s'épanouir dans un groupe, de travailler sur la confiance en soi, d'apprendre à bouger en s'amusant, de goûter à une alimentation saine en découvrant mille et une saveurs...

Amusement, plaisir et détente entre amis seront au rendez-vous.

Les animateurs bénévoles J&S sont épaulés par des professionnels (diététicien, psychologue...) pour faire de ce séjour une réussite. Une participation des parents est aussi prévue dans ce cocktail Kilokiri pour partager l'expé-

rience de leur enfant et que les bonnes habitudes soient aussi possibles en famille.

Endroit idéal pour tisser de belles amitiés, moment où chacun a le droit d'être comme il est sans se sentir jugé. Kilokiri, amusement et rires garantis !

KILOKIRI

Dates et lieux :

Durant l'été : du 1^{er} au 5 août au Moulin d'Hosdent.
 Durant les vacances de Toussaint : du 31 octobre au 4 novembre au Relais Verlaine.
 Le transport n'est pas organisé

Prix : 280 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre d'assurance complémentaire. (450 EUR pour les non membres de la Mutualité chrétienne).

Inscription :

L'inscription comprend la participation aux deux séjours. La famille est présente chaque samedi de clôture des séjours.
 Une après-midi de rencontre et de présentation du projet aux parents aura lieu le samedi 23 juin à Namur.
 Demandez le dépliant de présentation du séjour dans votre agence.
 Des questions sur la philosophie du projet ? Contactez Florence Guastella : 02/246.49.81

La perte de poids n'est pas un but en soi. Le projet se déroule en deux séjours et il veut surtout permettre à l'adolescent de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir et de grandir en s'ouvrant aux autres. Kilokiri est plus qu'un simple séjour. C'est la première étape d'une démarche qui vise à donner aux jeunes et à leur famille des pistes vers une hygiène de vie épanouissante et une alimentation plus variée où les fruits et les bonbons peuvent cohabiter.

Salavas

Un séjour aventure pour les 14 ans

Situé le long de la rivière, à l'entrée des gorges de l'Ardèche, notre centre propose aux jeunes de 14 ans un séjour sportif. Au programme : initiation à la spéléo, parcours accrobranche, rando aventure mais aussi une demi journée d'escalade, visites de la région et moments de détente.
 Les jeunes seront encadrés par de vrais professionnels pour certaines disciplines et par nos animateurs Jeunesse

et Santé pour la partie animation.
Date : du 8 au 17 août.
Prix : 342 euros pour les membres MC en ordre d'assurance complémentaire (572 euros pour les non membres).

Infos et inscription au Service Vacances de votre Mutualité : 087/30.51.28 ou jeunessesanté@mc.be



MOUVEMENTS

Activités Altéo en juin



Section Altéo de Welkenraedt : le mercredi 20 juin, eucharistie et échange au local de la section (renseignements et inscriptions Jeanine Kerff : 019/63.63.22)
Section Altéo Jeunes : le samedi 30 juin, journée à la mer (infos et inscriptions au bureau régional Altéo : 087/30.51.61)

>> Section Etincelle :

Natation, les mardis 12, 19 et 26 juin de 20h15 à 21h15 (infos et inscriptions au bureau régional Altéo : 087/30.51.61)
 Tennis de table, les mercredis 13, 20 et 27 juin de 18h à 20h (infos et inscriptions au bureau régional Altéo : 087/30 51 61)
 Cyclo danse, le mercredi 20 juin au Cercle Familial de Thimister (infos et inscriptions Dominique et Yves Dekimpe-Dortu 087/44.68.35)

Bougez! La vie commence à 50 ans... Sports-Seniors Plateau UCP



Etre bien dans son corps, dans sa tête pour être mieux avec soi-même, avec les autres, c'est ce que le groupe SPORTS-SENIORS PLAEAU vous propose depuis 25 ans.

Une gamme variée d'activités adaptées aux souhaits et à la condition physique de chacun: activités physiques, culturelles ou de détente et de remise en forme dans un cadre agréable. Le sport sans compétition où la convivialité est présente à chaque rencontre.

Des animateurs qualifiés pour travailler en toute sécurité, une assurance RC + frais médicaux.

Une bonne méthode pour prévenir les accros de santé, garder son tonus et rester autonome le plus longtemps possible et ce, en se faisant de nouveaux amis !

Les activités vacances 2012

GYMNASTIQUE : le lundi de 15h30 à 16h30 à Battice (2-16-23-30 juillet, 6-20-27 août)
AQUAGYM : le mardi : cours de 18h15 à 19h (3-17-24-31 juillet, 7-14-21 août)
 Le jeudi : cours de 9h45 à 10h30 (5-19-25 juillet, 2-9-16-23-30 août)
NET-VOLLEY : le lundi de 13h30 à 15h30 (2-16-23-30 juillet, 6-13-20-27 août)
 Le jeudi de 9h30 à 11h30 (5-19-25 juillet, 2-9-16-23-30 août)
PETANQUE : les mardis et jeudis de 14h à 16h30 sauf mauvais temps (contact - Ernest Denooz : 087/67.58.73)
TENNIS DE TABLE : le lundi de 13h30 à 15h30 (2-16-23-30 juillet, 6-13-20-27 août)
 Le jeudi de 13h30 à 15h30 : (5-19-25-juliet, 2-9-16-23-30 août)

Activités à venir

- Vendredi 22 juin : Souper de fin de saison "Couleurs d'Italie"
 - Jeudi 28 juin à 18h : marches nordique et classique à Mortroux.
 - Jeudi 5 juillet à 18h : balade pédestre à Olne (marches nordique et classique).
 - Jeudi 19 juillet à 18h : balade pédestre à Hombourg (marches nordique et classique).
 - Samedi 21 juillet: Excursion "Fioriades à Venlo" - la saison des roses et des fleurs d'été.
 - Mercredi 25 juillet : Excursion, visite "Espace Arthur Masson" à Treignes; visite du bunker d'Hitler à Bruly-de-Pesche, visite de la fabrication d'escavèche.
 - Jeudi 26 juillet : balade pédestre au domaine Enduro à Bilstain.
 - Samedi 28 juillet : balade vélo au Sud-Limbourg néerlandais.
- Le programme de toutes ces activités peut être consulté sur le site de Sports-Seniors Plateau UCP : <http://www.ucpplateau.be>
 Les renseignements au secrétariat : Anne-Marie Schyns (087/44.68.87)

CONFÉRENCE

La souffrance dans tous ses états

Par le Professeur Marie-Elisabeth Faymonville, Anesthésiste Réanimateur Algologue et Mme Irène Salamun, Licenciée en Psychologie Membres du Service d'Algologie - Soins Palliatifs du CHU de Liège.
Date : mardi 26 juin à 14h30
Lieu : Mutualité chrétienne de Verviers, salle du réfectoire
Prix : 3 € (Membre mutuelliste chrétien sur présentation de la carte 2012 UCP ou Altéo : 2 €)
 Renseignements et inscriptions : 087/30.51.29

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers
 Editrice responsable :
 Valérie Notelaers, Directrice régionale
 Coordination : Laurence Lecoq
 Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be