

# Guide pratique

## Mes 10 bénéfices à l'arrêt du tabac

---

### Introduction

A l'occasion de la Journée Mondiale sans Tabac qui se déroulera le 31 Mai 2021, la Fédération des Maisons Médicales vous propose un nouvel outil clé sur porte !

Celui-ci met en avant 10 bénéfices principaux à l'arrêt du tabac et encourage le patient fumeur à réfléchir aux bénéfices dont il tirera en arrêtant de fumer ou en diminuant sa consommation. Le guide propose également une balance décisionnelle que le patient peut remplir ou utiliser comme support de réflexion aux avantages et inconvénients de fumer ou d'arrêter de fumer et également des pistes d'alternatives au tabac.

### Quels sont les objectifs de l'outil ?

- Susciter une réflexion chez le patient fumeur, quant à sa consommation tabagique
- Informer vos patients sur le rôle de soutien et d'aide que représente la maison médicale
- Sensibiliser, mobiliser l'équipe à parler de la thématique du tabac avec les patients fumeurs, ou anciens fumeurs, pour les encourager à arrêter/diminuer ou les aider à maintenir le cap vers leur sevrage tabagique.

## Comment l'utiliser ?

C'est très simple, cette brochure est un moyen d'aborder le sujet du sevrage tabagique entre vos patients et votre équipe.

Mettez-la en valeur, en l'exposant en salle d'attente, de consultation ou à l'accueil. La journée mondiale sans tabac est un moment propice pour aborder la thématique du tabac avec tous vos patients.

Cet outil peut être utilisé par l'équipe comme porte d'entrée pour entamer une conversation avec les patients lors de consultations individuelles et où lors d'activités en groupe, si la situation le permet.

Vous retrouverez les bénéfices détaillés sur le site : <https://10benefices.be/>

## Pour compléter le dispositif, vous pouvez aussi...

- Trouver d'autres outils et informations sur le site de la semaine sans tabac, événement mis en place par les partenaires du plan wallon sans tabac : [www.semainesanstabac.be](http://www.semainesanstabac.be)
- Parler des possibilités offertes par Tabacstop (notamment l'accompagnement par téléphone et leur **application mobile** !)
- Retrouver des idées/exemples d'avantages et inconvénients de fumer et d'arrêter de fumer et d'autres outils sur le site : <https://promosante.be/thematiques/tabac/>

## Et pourquoi pas profiter de cette période pour...

- Formuler le conseil minimal à tous les fumeurs en consultation ? (Site FMM > La fédération > Services > Promotion Santé et qualité > Thèmes et programmes en cours > Le Tabac > Campagne 2020 : le conseil minimal, simple comme bonjour !)
- Se former ou s'informer sur l'entretien motivationnel ?
- Mettre à jour ou **encoder le statut tabagique de vos patients** dans votre logiciel santé informatique. Il s'agit d'une bonne occasion pour mettre à jour cet élément de santé !

## Retrouvez les outils tabac proposés par la Fédération

- Rendez-vous sur la page « Tabac » du site de la Fédération des maisons médicales :  
<https://www.maisonmedicale.org/-Le-tabac-.html>
- Vous retrouverez également sur cette page la version téléchargeable de l'outil.

Pour toute question sur cette campagne  
hannah.haioun-viet@fmm.be – 02 514 40 14

Une initiative de la



En collaboration avec le



Avec le soutien de

