



**Libérez-vous  
du tabac !**

Des solutions existent





# Libérez-vous du tabac !

**Arrêter de fumer, c'est tout bénéfice :**

- ✓ Vous améliorez votre santé (cœur, poumons, risques de cancer).
- ✓ Vous améliorez la santé de votre entourage.
- ✓ Vous faites des économies.
- ✓ Vous gagnez en énergie.
- ✓ Vous respirez mieux, vous toussez moins.
- ✓ Vous êtes moins essoufflé quand vous bougez.
- ✓ Vous retrouvez les goûts et les odeurs.
- ✓ Vous vous sentez plus libre.

*Découvrez d'autres bénéfices et calculez vos économies sur [www.santeducoeur.be](http://www.santeducoeur.be).*

**Arrêter de fumer est une décision importante pour votre santé. Il peut y avoir plusieurs tentatives avant d'arrêter. Ne vous découragez pas ! Chaque nouvel essai est un pas en avant vers l'arrêt définitif.**

# **Arrêter de fumer ou réduire sa consommation, c'est possible pour tous. Des solutions existent !**

## **Tabacstop**

Des tabacologues vous écoutent gratuitement pour répondre à vos questions.



- Aide téléphonique : **0800 111 00**  
(numéro gratuit figurant sur les paquets de cigarettes)  
Du lundi au vendredi de 15h à 19h.
- Coaching : **8 séances gratuites** par téléphone avec un tabacologue.
- Site web : [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)
- Application **Tabacstop** gratuite : quiz, calcul des économies, défis, témoignages, ...

## **Le tabacologue**

Prenez rendez-vous auprès d'un tabacologue agréé. Ce professionnel vous aidera à vous libérer du tabac. Les conseils, associés ou non aux médicaments, augmentent vos chances de réussite.



## **→ Domicilié à Bruxelles ou en Wallonie ?**

La mutualité peut intervenir financièrement. Une seule condition : consulter un médecin ou un tabacologue agréé. Il vous suffira ensuite de transmettre les attestations de soins à votre mutualité.

### **Pour tout le monde :**

- 8 séances maximum sur une période de 2 ans ;
- 30 € pour la première séance ;
- 20 € pour les 7 autres séances.

### **Pour les femmes enceintes :**

- 30 € par séance avec un maximum de 8 séances par grossesse.

Consultez la liste des tabacologues agréés sur :  
[www.tabacologues.be](http://www.tabacologues.be).

## → Domicilié en Flandre ?

Si vous passez par un tabacologue agréé, vous ne payez qu'une partie des coûts de la consultation. Le gouvernement flamand prend en charge le reste. Le montant à votre charge dépend de 3 choses : votre statut (BIM ou non BIM), le type d'accompagnement (individuel ou en groupe) et la durée. Par an, vous avez droit à 4 heures d'accompagnement individuel ou à 12h d'accompagnement en groupe. Au-delà de ces heures, vous n'avez plus droit à l'intervention financière du gouvernement flamand. Vous pouvez encore consulter, mais à un tarif plus élevé.

	Accompagnement individuel par 15 minutes	Accompagnement en groupe par 15 minutes
BIM	Max. 1 €	Max. 0,5 €
Non BIM	Max. 7,50 €	Max. 1 €

Trouvez la liste des tabacologues agréés et les montants des consultations sur [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be).

## Les médicaments

Les débuts de l'arrêt peuvent paraître difficiles. Fatigue, irritabilité, maux de tête... peuvent vous décourager.



Des médicaments adaptés, conseillés dans le cadre d'un suivi personnalisé, peuvent vous aider à dépasser ces obstacles :

- **Les substituts nicotiniques**, sous forme de chewing-gums, patchs, etc., aident à soulager les symptômes de sevrage. Ils sont en vente libre en pharmacie et ne sont pas remboursés. Tabacstop en propose gratuitement, selon certains critères.
- **D'autres médicaments** sont disponibles sur ordonnance médicale. Ils sont en grande partie remboursés.



# Votre mutualité intervient

## Arrêt du tabagisme

TraITEMENT SOUS CONTRÔLE MÉDICAL : intervention unique de **50 €** (exemple : substituts nicotiniques (patch, chewing-gum) et/ou bupropion).

## Sport

Intervention annuelle de **45 €** dans le coût de l'affiliation à un club de sport ou à un centre de fitness, quel que soit votre âge !

## Consultations de psychologie

Remboursement jusqu'à **160 €** par an (20 € par séance, max. 8 séances/an). Notre centre de planning familial Rosa propose des séances de psychothérapie et de thérapie familiale (uniquement à Bruxelles). Plus d'infos sur [www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be).

## Diététique

**60 €** de remboursement par an (10 € par séance) à tous ceux qui consultent un diététicien ou se rendent aux séances Weight Watchers. Vous avez également droit à une réduction sur les frais d'inscription et à une série de services chez WW.

## Vous cherchez un psychologue, un diététicien, etc. au tarif conventionné ?

Nos **Centres médicaux César De Paepe** proposent des soins au tarif conventionné. En outre, notre mutualité rembourse totalement le ticket modérateur pour la plupart des soins prodigués dans nos centres César De Paepe. Quelques avantages supplémentaires :

- Psychothérapie : remboursement systématique de **20 €** par séance, sans limitation du nombre de séances par an.
- Diététique : même sans trajet de soins ou prescription, vous ne payez donc **que votre ticket modérateur** dans un centre César De Paepe.

## **Plus d'infos**

Pour toute question, contactez **Tabacstop** au numéro gratuit **0800 111 00**.

**Plus d'informations sur les interventions de la mutualité :**

- 02 506 96 11
- [www.solidaris-brabant.be](http://www.solidaris-brabant.be)
- nos agences

**Pour votre santé, vos habitudes de vie comptent.**  
Découvrez nos défis, tests et témoignages sur [www.santeducoeur.be](http://www.santeducoeur.be).

