Programme d'aide
au sevrage tabagique

RETROUVEZ LA LIBERTÉ !

Aimé par

MeilleurSouffle😘💨, Plusd'Argent💰, BellePeau❤️, LibidoAuTop🍆, BonneHaleine😛, Indépendance🎉, MiseEnForme💪, OdoratRetrouvé👃, DentsBlanches😀, PoumonsLibérés🫁, …

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

ARRÊTER DE FUMER

vous le pouvez, nous vous aidons !

Le tabac est la deuxième cause de mortalité et la quatrième cause de morbidité dans le monde selon l'OMS. Au Luxembourg, en 2020, 26 % des individus de plus de 15 ans sont des fumeurs dont 17 % quotidiens.

Le tabac contient plus de 4.000 substances toxiques : la nicotine, le monoxyde de carbone, des irritants bronchiques et plusieurs composés cancérigènes. Le tabac est dangereux sous toutes ses formes : cigarettes manufacturées, roulées, cigares, cigarillos, chicha, etc.

Même une seule cigarette par jour ou la simple exposition au tabagisme passif est délétère pour la santé sur le long terme.

Le tabac entraîne :

une dépendance physique à la nicotine,
une dépendance comportementale,
une dépendance psychologique.

Les effets néfastes du tabac augmentent nettement le risque de

maladies respiratoires bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), maladies cardiovasculaires, cancers, maladies du système digestif et urinaire, problèmes cutanés, infections,...

En plus, le tabac aggrave de très nombreuses maladies. Dans un grand nombre de maladies, l'arrêt du tabac est vital (maladies broncho-pulmonaires, cardiaques, vasculaires, neurologiques, cancéreuses,...). Le tabagisme est une maladie chronique qui nécessite souvent une prise en charge globale avec conseils, un accompagnement et un traitement médical.

L'arrêt est un bénéfice immense pour la santé et la qualité de vie et ceci à tout moment.

Participer au « Programme d'aide au sevrage tabagique »

Le programme s'adresse à tous les fumeurs assurés auprès de la Caisse Nationale de Santé.

Vous voulez arrêter de fumer ?

Pour vous aider à arrêter, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Les substituts nicotiniques (patchs, gommes, tablettes à sucer,…) et des médicaments sur prescription médicale aident à supporter le syndrome de manque et à vaincre le tabagisme. La prise de poids n'est pas inéluctable.

Comment s'inscrire ?

- Prenez rendez-vous chez le médecin de votre choix pour la 1ère consultation du Programme d'aide au sevrage tabagique.
- Le médecin fera une évaluation de votre dépendance au tabac et remplira le 1er feuillet avec vos coordonnées et vos habitudes et vos habitudes liées au tabac. Votre médecin vous donnera tous les renseignements et conseils nécessaires et déterminera en accord avec vous la date d'arrêt du tabac.
- Il vous fera signer le consentement éclairé pour participer à ce programme.
- Si le code E40 (94,70 € en 2022) pour la 1ère consultation est noté, le remboursement de la CNS est de 100 %.
- Si nécessaire, le médecin vous prescrira des médicaments destinés à aider au sevrage et adaptés à votre situation. Veuillez conserver précieusement vos factures de la pharmacie pour le remboursement du forfait médicament à la fin de la cure au 8ème mois.
- Il déterminera avec vous les rendez-vous des consultations suivantes.
- Il fixera un rendez-vous pour la consultation finale, 8 mois après la 1ère consultation, pour bénéficier du forfait des médicaments.
- Le médecin vous facturera lors de cette consultation finale le code E45 (40,60 € en 2022), qui sera également remboursé à 100 %.
- Avec cette facture vous avez droit au remboursement du forfait des médicaments de sevrage en envoyant les mémoires ainsi que vos factures à l'adresse ci-dessous :

Direction de la santé
Programme d'aide au sevrage tabagique
13a, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg
Tél : +352 24 78 56 96

Les points à respecter par le patient

- Les mémoires d'honoraires de la 1ère consultation et de celles qui suivent, sont à envoyer après acquittement pour remboursement auprès de la CNS.
- Par contre la dernière consultation au 8ème mois, le E45, est à payer auprès du médecin et à envoyer au Programme d'aide au sevrage avec vos factures de la pharmacie.
- Après la validation de cette consultation par la Direction de la santé, la consultation vous sera remboursée à 100 % et le forfait des médicaments à 50 % du coût total avec un plafond de 100 €.
- La visite au 8ème mois a deux objectifs ; vous faire bénéficier du forfait et s'assurer que vous ne fumez plus.
- Si jamais vous refumez, vous bénéficiez quand même du forfait.
- En cas d'échec, vous pouvez recommencer le programme.

Au cabinet médical ?

Le médecin remplit le feuillet A et le feuillet B d'inscription au programme de sevrage tabagique en ligne, les sauvegarde et les envoie à la Direction de la santé.

E-mail : prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu - Fax : 46 75 26

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

CNS
d'Gesondheetskeess

Sante.lu

Test de dépendance à la nicotine de Fagerström

1. Le matin, combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- ● Dans les 5 premières minutes 3
- ● Entre 6 à 30 minutes après 2
- ● Entre 31 à 60 minutes après 1
- ● Après une heure ou plus 0

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- ● Oui 1
- ● Non 0

3. À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- ● La première de la journée 1
- ● N'importe quelle autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- ● 10 ou moins 0
- ● de 11 à 20 1
- ● de 21 à 30 2
- ● plus de 30 3

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

- ● Oui 1
- ● Non 0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et alité ?

- ● Oui 1
- ● Non 0

Interprétation du test de Fagerström

0 à 2 points : Pas de dépendance physique
3 à 4 points : Faible dépendance physique
5 à 6 points : Dépendance physique moyenne
7 à 10 points : Forte dépendance physique

ISBN 978-2-919797-58-5