

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- ❑ L'animation de ce programme est assurée par Mesdames Catherine Dungelhoeff, psychologue et Florence Renard, assistante sociale.
- ❑ **Groupe de maximum 8 personnes**
- ❑ **Calendrier** : les jeudis 19 janvier, 26 janvier, 2 février, 9 février, 16 février et 1<sup>er</sup> mars 2012 de 18h à 19h30
- ❑ **Lieu** : au Centre Alfa.
- ❑ **Prix** : 30 euros à verser au moment de l'inscription.
- ❑ **Renseignements et inscriptions** : Catherine Dungelhoeff ou Florence Renard au Centre Alfa, rue de la Madeleine 17 à 4000 Liège.  
Tél : 04/223.09.03  
alfa\_prevention@hotmail.com  
[www.centrealfa.be](http://www.centrealfa.be)

**Inscription avant le 1<sup>er</sup> janvier 2012**

## BENEFICES DE L'ARRET DU TABAC AU FIL DU TEMPS

**Après 20 minutes** : la pression sanguine, la fréquence cardiaque, ainsi que la circulation au niveau des mains et des pieds s'améliorent.

**Après 8 heures** : le taux de nicotine et celui de monoxyde de carbone dans le sang sont réduits de moitié. Le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale.

**Après 24 heures** : le monoxyde de carbone est éliminé, les poumons commencent à éliminer le mucus et les autres résidus de fumée. Les risques de crise cardiaque diminuent.

**Après 48 heures** : toute la nicotine a quitté l'organisme. Le goût et l'odorat s'améliorent.

**Après 72 heures** : la respiration est plus aisée. Les voies respiratoires pulmonaires commencent à se relâcher. Le niveau d'énergie augmente.

**Après 2 à 12 semaines** : la circulation s'améliore ; la marche et la course à pied sont plus aisées.

**Après 3 à 9 mois** : la toux, la respiration sifflante et les problèmes respiratoires (légers) disparaissent.

**Après 1 an** : le risque de maladie cardiaque est réduit de 50% par rapport à une personne qui n'aurait pas arrêté de fumer.

**Après 2 ans** : le risque d'infarctus du myocarde équivaut à celui d'un non-fumeur.

**Après 15 ans** : le risque d'un cancer du poumon redevient celui d'un non-fumeur.

## « TABALFA »

### FUMEURS : UN AUTRE REGARD SUR LE TABAC



Vous avez envie de gérer autrement votre consommation de tabac...

Vous voudriez pouvoir mieux supporter l'interdiction de fumer dans certains lieux publics...

Vous aimeriez vous préparer à arrêter de fumer....

**VOICI CE QU'ON VOUS PROPOSE...**

## **... 6 SEANCES D'ECHANGES EN GROUPE**

dans une ambiance détendue  
un climat de confiance  
de tolérance

### **POUR :**

- Mieux se connaître en tant que fumeur ;
- En savoir plus sur le tabac ;
- Identifier ses propres ressources et difficultés ;
- Tester, expérimenter différents outils.

### **1<sup>ère</sup> SEANCE**

Mieux savoir quel fumeur je suis, quelle place le tabac prend dans ma vie : à travers différents outils tels que : photolangage, questionnaires d'auto-observation, etc...

### **2<sup>ème</sup> SEANCE**

En savoir plus sur le tabac, ses effets :

- physiques
- psychologiques
- sur le comportement

Une information scientifique et objective par le biais d'une vidéo, de questions-réponses, ...

### **3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> SEANCES**

- Debriefing de l'auto-observation.
- Mieux se connaître :
  - ses motivations à modifier sa consommation de tabac ;
  - ses ressources ainsi que ses freins pour y parvenir ;à partir du test des « Bénéfices secondaires » et du « Cycle du fumeur ».
- Pistes pour renforcer les avantages et diminuer les inconvénients liés à l'arrêt du tabac.
- Informations et conseils pratiques.

### **5<sup>ème</sup> SEANCE**

- Permettre de prendre conscience des tensions que l'on peut vivre au quotidien comme fumeur (quand on doit temporairement s'abstenir de fumer ou quand on est en manque lors d'un sevrage).
- Expérimentation de quelques techniques de relaxation pour réduire ces tensions dans différents contrastes de la vie quotidienne, exercices pratiques de détente musculaire, de respiration, de relaxation.

### **6<sup>ème</sup> SEANCE**

Définition de ses pistes personnelles d'avenir et identification des différentes ressources pour y parvenir.

