

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

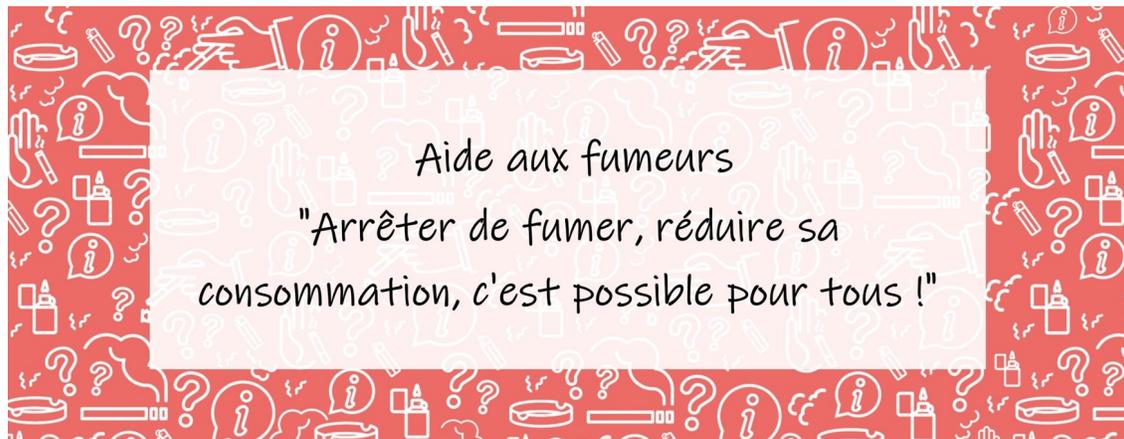
Newsletter FARES #1-2021

[Voir cet email dans le navigateur](#)

"À la fin, ce qui compte, ce ne sont pas les années qu'il y a eu dans la vie. C'est la vie qu'il y a eu dans les années"

Abraham Lincoln

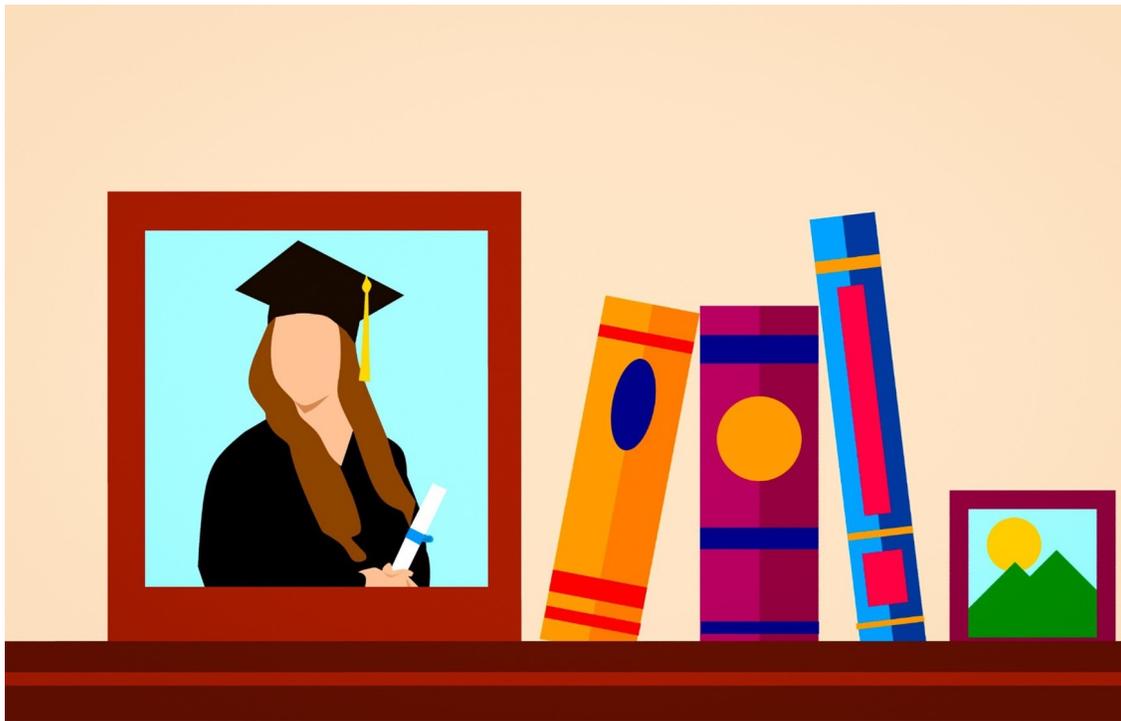
Site "Aide Aux Fumeurs"



Durant ces dernières semaines marquées par la situation sanitaire et les multiples restrictions qui y sont liées, nous avons eu à cœur de maintenir une actualité et des réflexions sur notre site www.aideauxfumeurs.be. Des articles et vidéos ont été postés à **la Une** sur des thématiques telles que le tabagisme des jeunes, les différences de genre en matière de santé et de tabagisme, la loi drogues en Belgique qui a 100 ans, l'arrêt du tabac boosté quand on est deux, etc. Vous pouvez vous rendre [ici](#) pour voir toutes nos publications.

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▾](#)

Meilleurs mémoires de tabacologie 2019-2020



Comme chaque année, malgré la situation sanitaire, nous avons tout de même reçu et examiné des mémoires de tabacologie. Les plus méritants sont :

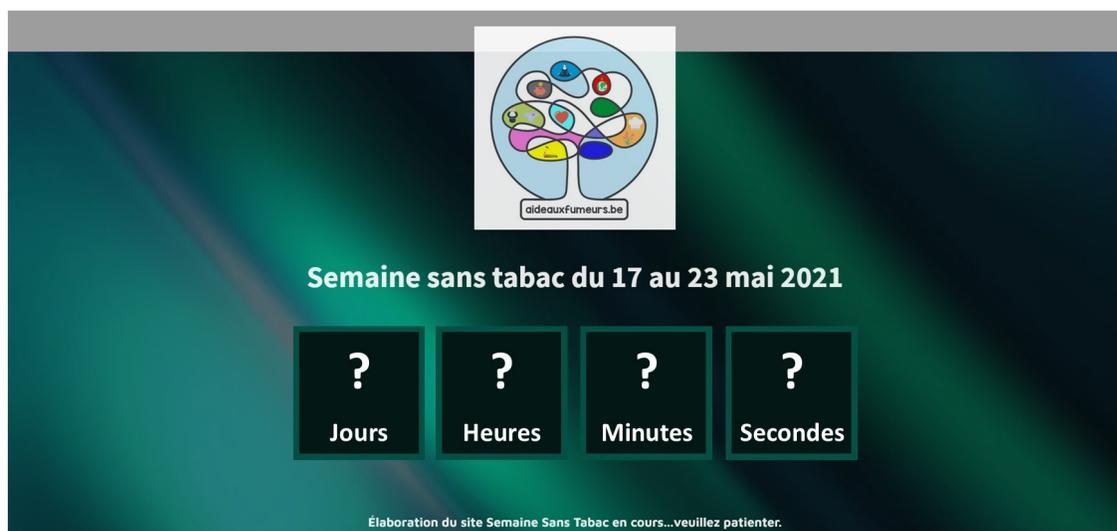
- "Heart rate variability in electronic cigarette users: a randomized placebo controlled crossover trial" par Clothilde CLAUS, master en pharmacie
- "Groupe de parole : perspectives de l'utilisation de l'outil en promotion de la santé des jeunes à travers le soutien de la parentalité " par Catherine MERCKX, master en psychologie
- "Étude de corrélation entre le Rosenberg et le Q-MAT dans un échantillon de 122 fumeurs et 34 vapoteurs" par Sarah GAUTHIER, master en psychologie

Félicitations à toutes et à tous ceux qui ont continué à travailler sur leur sujet dans les conditions difficiles que connaissent les professionnels de santé.

Ces trois mémoires (et tous les autres depuis 2001) sont disponibles en

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

Semaine Sans Tabac



Dans le cadre de la journée sans tabac qui a lieu le 31 mai de chaque année, les partenaires du [Plan Wallon sans tabac](#) organisent la semaine sans tabac du **17 au 23 mai 2021**.

À cette occasion nous vous réservons de nombreuses activités qui commenceront dès le mois de mai ; un site spécifiquement dédié à cette semaine est en cours d'élaboration.

Nous reviendrons bientôt vers vous dans une prochaine newsletter pour communiquer davantage à ce sujet.

www.semainesanstabac.be

**Brochures traduites disponibles
afin d'aider des personnes d'origines
diverses**

Vous vous retrouvez parfois face à des personnes avec des compétences linguistiques insuffisantes dans les langues nationales belges ?

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

langues.

- Albanais
- Anglais
- Arabe
- Bulgare
- Espagnol
- Polonais
- Portugais
- Roumain
- Turc

Vous pouvez les trouver [ici](#)

La brochure "La cigarette électronique" a été traduite en 9 langues:

- Albanais
- Anglais
- Arabe
- Bulgare
- Espagnol
- Polonais
- Portugais
- Roumain
- Turc

Vous pouvez les trouver [ici](#)

La brochure "Tabagisme et le diabète ne font pas bon ménage!" a été traduite en 3 langues:

- Anglais
- Arabe
- Turc

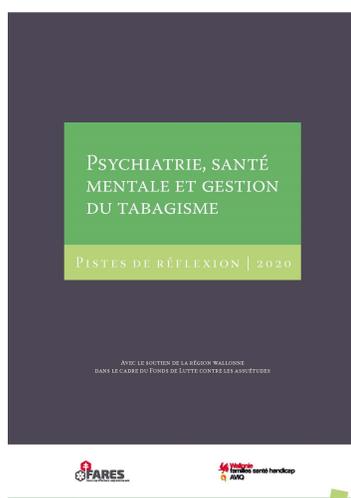
Vous pouvez les trouver [ici](#)

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

en Anglais.

Vous pouvez la trouver [ici](#)

Psychiatrie, santé mentale et gestion du tabagisme – pistes de réflexion 2020



En décembre 2020, le FARES a édité un nouveau cahier de sa collection «Psychiatrie, santé mentale et gestion du tabagisme». Dans le contexte d'une année bouleversée par la Covid où les professionnels de première et de deuxième ligne, confrontés à maintes contraintes sanitaires, ont été amenés à repenser en partie leurs actions, dont certaines d'entre elles ont dû être mises entre parenthèses, le Service Prévention Tabac du FARES a voulu faire la part

belle à des expériences résolument ancrées dans le travail de terrain d'équipes et d'individus œuvrant dans le champ de la psychiatrie et de la santé mentale en essayant de prendre en compte d'une manière constructive la problématique parfois ardue de la consommation de tabac de leurs patients. Les différents articles mettent également en lumière le processus de réflexion qui soutient ces démarches : on y trouve un bref éditorial du cahier proposé par le service de santé mentale ALFA en regard de sa propre expérience du tabagisme en santé mentale, le témoignage d'un médecin généraliste et tabacologue accompagnant des patients fumeurs souffrant de mal-être psychique, ainsi qu'une présentation par le SEPT (Service d'Étude et de Prévention du Tabagisme) de ses actions pour ce qui est de la mise en projet de patients fumeurs souffrant de déficience mentale et/ou de pathologie

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

maison de soins psychiatriques et un centre de postcure – la collaboration avec le FARES en matière de gestion du tabagisme.

Vous pouvez trouver le cahier [ici](#)

Quelles sont les raisons principales qui poussent l'adolescent à commencer à fumer la cigarette ?



Les jeunes sont particulièrement vulnérables face à la cigarette. Devant cet état de fait, de nombreux parents – qu'ils soient non-fumeurs, ex-fumeurs ou fumeurs – ne savent pas toujours comment réagir. Le Liqueur aborde la question avec Cédric Migard, chargé de projet au service prévention tabac du Fonds des affections respiratoires (Fares), une association qui se consacre notamment à la prévention et à la gestion du tabagisme.

L'industrie du tabac l'a compris depuis longtemps, « les adolescents d'aujourd'hui sont les consommateurs réguliers potentiels de demain » (Philip Morris, 1981). À ce propos, les derniers chiffres de Sciensano – l'institut de santé publique belge – vont dans le même sens : en 2018, un peu moins d'un-e jeune belge sur six entre 15 et 24 ans déclare fumer.

En moyenne, le ou la jeune fume sa première cigarette en entier à 16 ans et six

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

à fumer régulièrement avant d'atteindre l'âge de 22 ans.

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/mon-ado-fume-que-fois-je-faire>

Les Cigarettes aux herbes



Depuis la fin des années 1950, la Chine produit ce type de cigarette contenant un mélange de fleurs et aussi parfois du tabac. Maintenant, la production de ces cigarettes concerne une bonne partie de l'Asie.

Ces produits sont vendus accompagnés de messages laissant croire à des bénéfices pour la santé tels qu'un renforcement de l'immunité, une protection des reins, ... Ou bien aussi qu'elles peuvent être des aides pour se diriger vers un arrêt du tabac...

Malheureusement, la consommation de ce type de produit reste problématique pour la santé. Les principales substances néfastes (monoxyde de carbone, goudrons, composés phénoliques, etc.) sont présentes dans la fumée.

"Beaucoup de gens pensent que tout ce qui est à base de plantes ou naturel n'est pas dangereux, et ce n'est pas vrai".

Cependant, nos directives européennes comportent une série de règles.

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

Chaque unité de conditionnement et tout emballage extérieur de produits à base de plantes destinés à être fumés doit porter l'avertissement suivant : "Fumer ce produit nuit à votre santé".

Cet avertissement est imprimé sur les surfaces extérieures avant et arrière de l'unité de conditionnement et sur tout emballage extérieur.

L'avertissement de santé doit être conforme aux exigences énoncées à l'article 9, paragraphe 4. Il doit couvrir 30 % de la surface correspondante de l'unité de conditionnement et de tout emballage extérieur.

Cette proportion est portée à 32 % pour les États membres ayant deux langues officielles et à 35 % pour les États membres ayant plus de deux langues officielles.

Source :

<http://ensp.network/wp-content/uploads/2020/12/ENSP-Tigari-vegetale.pdf>

Réflexion sur la gestion du tabagisme en temps de confinement

Le contexte résultant de l'épidémie du coronavirus a induit nombre de changements dans les habitudes de vie, certains augmentant les facteurs de risque du point de vue de la santé mentale et des assuétudes, notamment pour les personnes déjà fragilisées.

En ce qui concerne le tabagisme, on connaît les principales causes qui entraînent en général la rechute ou une hausse de la consommation. La cigarette est tantôt perçue comme la fidèle compagne venant combler le vide, l'ennui, la solitude, tantôt comme celle qui semble apporter un réconfort en réponse à un état de stress, ou encore une parenthèse vécue comme nécessaire par rapport à un sentiment d'oppression, de trop-plein. Enfin, sa consommation est parfois renforcée en synergie avec d'autres produits tels l'alcool ou le cannabis. Vide, solitude, ennui, stress, oppression, trop-plein, dépendances croisées, polyconsommation, autant d'expériences ou de ressentis qui se sont souvent trouvés exacerbés en ces temps de confinement, de restriction des libertés individuelles, de perte de repères et de crainte de la maladie...

Cédric Migard, chargé de projet au Service Prévention Tabac du FARES asbl

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

L'enquête évoquée est consultable sur le site du SEPT.

Comment trouver un tabacologue disponible ?

Retrouvez l'ensemble des tabacologues reconnus sur le site www.tabacologues.be

Pour connaître les tabacologues disponibles à distance et leurs modalités de contact, sélectionnez « Covid19 : consultations par téléphone/vidéo » dans l'onglet « consultations ».

Enfin, la ligne **Tabacstop** reste bien entendu disponible gratuitement du lundi au vendredi de 15 à 19h au **0800 111 00** pour répondre à vos questions et vous épauler dans votre cheminement vers un arrêt !



https://prospective-jeunesse.be/cpt_article/_gestion-du-tabagisme-en-temps-de-confinement/

Le FARES a déménagé !

Ça y est ! Nous sommes enfin installés dans nos nouveaux bureaux et tous les problèmes informatiques sont résolus.

Voici quelques photos pour vous donner une idée et venir nous rendre visite à l'occasion.

Comment accéder au FARES à Bruxelles?: <https://www.fares.be/fares/acces>

Subscribe

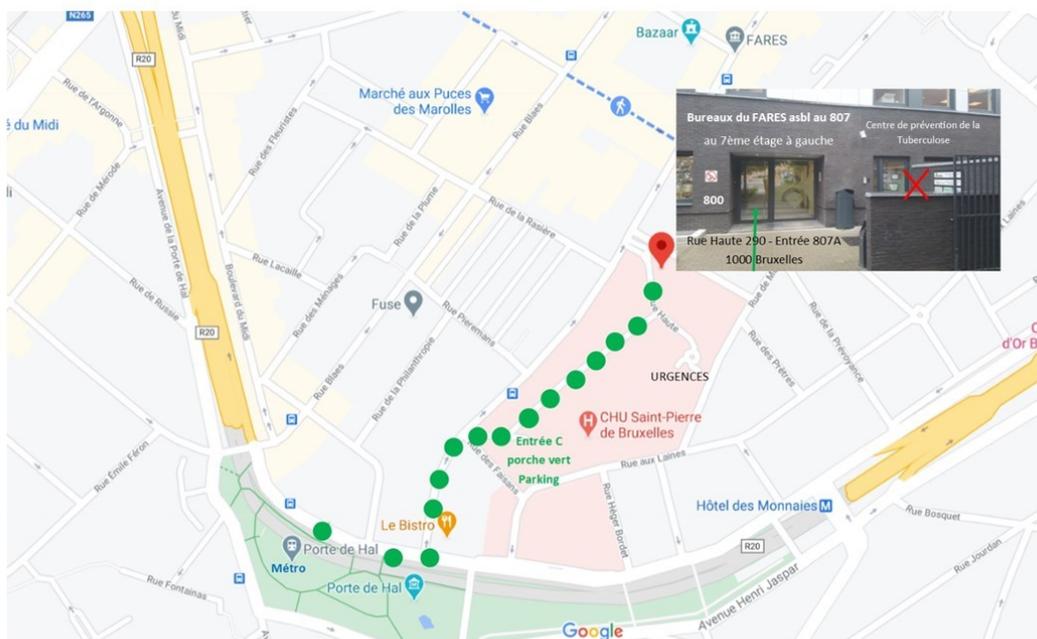
Past Issues

Translate ▾



Niveau	Route	Service / Dienst
9	809	000A Parc d'Activité - Open Monday 000B Bureau Social - Bureau Social
8	808	000A Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000B Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000C Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000D Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000E Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie
7	807	000A Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000B Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000C Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000D Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000E Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie
6	806	000A Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000B Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000C Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000D Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000E Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie
5	805	000A Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000B Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000C Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000D Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000E Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie
4	804	000A Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000B Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000C Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000D Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000E Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie
03	803	000A Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000B Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000C Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000D Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie 000E Unité Soins Dermatologie - Dermatologie Dermatologie

ASCENSEUR PUBLIC
LIFT VOOR HET PUBLIEK



Activités - Formations

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

Pour toute information complémentaire, cliquez sur le bouton ci-dessous.

[Voir les événements](#)

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼

Generations Sans Tabac

www.generationssanstabac.be



[Faire un don](#)



Copyright © 2021 Fonds des Affections Respiratoires - FARES asbl, Tous droits réservés.

Vous voulez changer la manière dont vous recevez ces messages ?

Vous pouvez [ajuster vos préférences](#) ou [vous désinscrire de la liste](#)

