

## LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

- Les substituts nicotiniques, sous formes de chewing-gums, patchs, etc. Ils 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

### Psychologie

Solidaris intervient dans le suivi psychologique auprès d'un psychologue agréé par Solidaris.

### Thérapies alternatives

Solidaris intervient dans le cadre des séances d'ostéopathie, chiropraxie et acupuncture auprès d'un prestataire agréé par Solidaris.

### Soins des adultes

Solidaris rembourse la totalité\* des frais de consultations de médecins généralistes .

\* à hauteur des honoraires légaux, hors suppléments d'honoraires.

### Consultations de spécialistes

Solidaris rembourse le ticket modérateur des consultations chez le spécialiste à l'hôpital et dans certaines polycliniques.

## PLUS D'INFOS

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

Plus d'informations sur les interventions de la mutualité :

<https://mavieenplus.solidaris-wallonie.be/collections/envie-darreter-de-fumer/>



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

L'octroi des avantages est lié au paiement des cotisations complémentaires, à la présence d'un DMG et au respect des conditions prévues par les statuts de l'assurance complémentaire Solidaris Wallonie.

# LIBÉREZ-VOUS DU TABAC



# LIBÉREZ-VOUS DU TABAC

Des solutions existent, on a 3 fois plus de chance d'arrêter de fumer quand on est accompagné.

## ARRÊTER DE FUMER, C'EST TOUT BÉNÉFICE !

1. Vous améliorez votre santé (cœur, poumons, risques de cancer).
2. Vous améliorez la santé de votre entourage.
3. Vous faites des économies.
4. Vous gagnez en énergie.
5. Vous respirez mieux, vous toussiez moins.
6. Vous êtes moins essoufflé quand vous bougez.
7. Vous retrouvez les goûts et les odeurs.
8. Vous vous sentez plus libre.

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

Arrêter de fumer est une décision importante pour votre santé. Ne vous découragez pas ! Il faut en moyenne 4 tentatives avant d'arrêter. 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 sont à votre disposition :

## TABACSTOP

Des tabacologues à votre écoute gratuitement pour répondre à vos questions :

- Aide téléphonique : **0800 111 00**  
Du lundi au vendredi de 15h à 19h.  
(numéro gratuit sur les paquets de cigarettes)
- Coaching par téléphone : 8 séances gratuites avec tabacologue.
- Site web : [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

## 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 l'attestation 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)

## LES CENTRES D'AIDE AUX FUMEURS (CAF®)

Les CAF® disposent d'une équipe complète pour aider la personne dans son sevrage tabagique: médecins, infirmiers et psychologues spécialisés en tabacologie, et parfois aussi des diététiciens, kinés ou sophrologues. Les tarifs sont souvent plus réduits.

Consultez le répertoire des 30 CAF® répartis sur l'ensemble de la Fédération Wallonie-Bruxelles sur : <https://repertoire.fares.be/caf>

## BÉNÉFICIEZ GRATUITEMENT DE CONSEILS PERSONNALISÉS

Les **agents de prévention santé** vous accompagnent dans votre parcours vers un mode de vie sans tabac. Ils vous fournissent une multitude de ressources et informations essentielles afin de soutenir votre motivation. Y réfléchir, c'est déjà agir !

Plus d'infos et rendez-vous aux guichets de votre agence ou par mail [agents.prevention@solidaris.be](mailto:agents.prevention@solidaris.be)

