

Combien ça coûte pour arrêter de fumer à Liège ?

C'est une sale habitude qui empoisonne de nombreuses personnes en région liégeoise. Si certains apprécient leur cigarette, beaucoup aimeraient s'en débarrasser mais n'y parviennent pas... Comment arriver à

s'en défaire pour de bon ? Quelles sont les différentes méthodes proposées aux fumeurs et leurs avantages ? Le tabacologue va accompagner le patient durant cette période difficile en lui évitant le syndrome de

sevrage, l'auto-hypnose va travailler sur l'inconscient tandis que l'acupuncture va se pencher sur l'énergie... Mais quels sont leurs prix ?

NOTRE ENQUÊTE DU LUNDI : AURÉLIE FLÉGEO

1 LE TABACOLOGUE - 7 SÉANCES À 50 EUROS

Un coach pour encadrer le sevrage

La dépendance à la nicotine est plus importante qu'on ne veut se l'avouer. Ainsi, seuls 2 % de fumeurs parviennent à s'en débarrasser grâce à leur simple bonne volonté. Ce qu'il faut en réalité, c'est de la motivation. Et le plus souvent, une aide supplémentaire s'impose pour mettre toutes les chances de son côté. La plus répandue est celle du tabacologue qui va, au fil des séances, accompagner le fumeur dans sa démarche tout en lui évitant le syndrome de sevrage.

« Chaque fumeur a un profil dont il n'est pas conscient, développe Freddy Wuyard, tabacologue en région liégeoise. C'est son cerveau qui en est responsable. Pour en prendre conscience, je demande à mes patients d'effectuer un relevé sur une journée en semaine et une journée en congé. À quelle heure il fume, pour quelle raison et qu'est-ce qu'il pourrait faire à la place ? »

Sur ce dernier point, le tabacologue va pouvoir les aider, en trouvant des solutions selon le profil. « La personne doit trouver des alternatives seule, mais je peux en proposer. » Pour passer l'envie, pour



Le fumeur à un paquet par jour (5 euros), va dépenser plus de 1.800 euros en cigarette par an ! ■ DR

quoi ne pas utiliser une balle anti-stress, boire un grand verre d'eau ou sortir prendre l'air ? « Ce sont des petites astuces auxquelles ils n'auraient jamais pensé. » D'ordinaire, pour favoriser un sevrage en douceur, en fonction du patient, le tabacologue va aussi prescrire des substituts nicotiques ou des médicaments (voir ci-contre).

EN SIX OU SEPT CONSULTATIONS

En moyenne, six ou sept consultations seront nécessaires, réparties sur six mois, pour venir à bout de la cigarette. « Au début, on se voit plus souvent car c'est la période cri-

tique, mais on espère plus les séances au fur et à mesure. »

Une séance coûte une cinquantaine d'euros. Huit obtiennent un remboursement partiel de la mutuelle : 30 euros pour la première et 20 euros pour les sept suivantes (toujours 30 euros pour les femmes enceintes). ■

2 DE 180 À 246 €

Prendre divers substituts ou des médicaments

Les tabacologues prescrivent généralement des traitements pour passer le cap du sevrage. Il y a d'abord les substituts nicotiques. À titre d'exemple, il faut compter environ 8 euros pour la boîte de 36 gommes (il faut utiliser en moyenne environ 10 gommes par jour), 4 euros la boîte de 12 pastilles (6 pastilles par jour), 61 euros la boîte de 21 patches (1 patch par jour). Soit une moyenne de 180 euros pour un traitement de 2 mois. Mais tout dépend de la dépendance. Il n'y a aucun remboursement. Les médicaments présentent aussi de bons résultats. Mais ils peuvent amener des effets indésirables. Pour le Bupropion, il faut compter environ 128 euros pour 9 semaines de traitements. Il n'y a aucun remboursement, sauf pour les patients de plus de 35 ans souffrant de certaines maladies. Pour le Champix, les 12 semaines de traitement reviennent à environ 246 euros. La mutuelle rembourse une boîte de 140 comprimés (64 euros) dans certaines conditions. ■

3 ZÉRO EURO

Des ateliers en centre d'aide aux fumeurs

Deux fois par an, l'hôpital de La Citadelle organise, en collaboration avec le service provincial de promotion de la santé, un plan de cinq jours pour arrêter de fumer. Ces ateliers sont entièrement gratuits et ouverts à tous, sans réservation. Les séances, d'une heure et demie chacune, se déroulent le soir, à 19h30.

Des conseils pratiques y sont donnés avec plusieurs intervenants : pneumologue, tabacologue, cardiologue, etc. Le but est d'accompagner et de renseigner les gens. En général, ils arrivent sans avoir arrêté de fumer. Il est ainsi conseillé de prendre au préalable un rendez-vous avec un tabacologue du service, pour que la personne soit préparée psychologiquement. Se préparer et ainsi savoir dans quoi on s'engage.

La prochaine session aura lieu du lundi 16 au vendredi 20 novembre 2015, de 19h30 à 21h. Une séance de rappel est possible le 30 novembre. ■

À NOTER Infos au 04/349.51.33

4 265 € LES 6 SÉANCES D'HYPNOSE

Trouver des solutions grâce à l'hypnose

Pour se défaire du tabac, Marie-Pierre Preud'homme utilise l'hypnose. « La dépendance est gérée par l'inconscient. Dans le sevrage, on apprend à désapprendre à fumer et à rester non-fumeur. » Elle propose un mixte entre la technique comportementale et l'hypnose, en se penchant sur la motivation et les appréhensions des gens. « Grâce à l'hypnose, on travaille sur le fait de gérer autrement les envies, sans se priver. Chacun vient avec sa solution à la cigarette. »

Le sevrage s'opère en groupe durant six séances, dans une salle de Jemeppe, pour 265 euros. Les personnes doivent arriver telles qu'elles sont, sans avoir réduit leur consommation, et ne doivent pas posséder d'autres dé-

pendances - alcool ou cannabis. La séance débute par une discussion, avant d'entamer la séquence d'hypnose. Une légère transe, qui est atteinte en travaillant sur la respiration, durant laquelle la cigarette n'est jamais mentionnée. On y adresse un message à l'inconscient, en amenant des solutions. C'est lors de l'avant dernière séance qu'il y a un arrêt du tabac. « Il faut s'accrocher. On recommande vivement les patches pour que ce soit plus doux pour le corps. L'hypnose est le moteur. Avec cette technique, 80 % des personnes restent non-fumeurs après un an. » ■

À NOTER Prochains ateliers à Jemeppe du 16 au 27 juillet. Infos : www.hypnose-liege.com

5 ENTRE 25 ET 55 € LE KIT

La cigarette électronique pour réduire petit à petit

Depuis quelques temps, les cigarettes électroniques font partie intégrante de notre paysage. De nombreux fumeurs l'utilisent pour réduire leur consommation avant d'arrêter complètement.

« On sait qu'elle est moins toxique que la cigarette normale, commente le tabacologue Freddy Wuyard. Il y a des études (toutefois encore trop courtes dans la durée) qui montrent qu'un certain nombre de « vapoteurs » arrivent à arrêter de fumer grâce à elle. » L'appareil peut en effet aider dans la ges-



Une aide pour la gestuelle. ■ TVA

tuelle, en diminuant petit à petit le taux de nicotine. Le kit coûte entre 25 et 55 euros. Il faut compter 6 euros pour le flacon. ■

6 160 EUROS LA SÉANCE

Une thérapie au laser pour alléger le manque

Comme pour l'hypnose ou l'acupuncture, il n'existe pas de preuves scientifiques quant à l'efficacité de la thérapie par laser pour arrêter de fumer.

Mais certaines personnes en sont très satisfaites, comme Marina, qui a abandonné son fidèle paquet de clopes après une séance de laser : « Je fumais pourtant un paquet par jour depuis plusieurs années. »

Le prix de la séance est de 160 euros. La thérapie poursuit en fin de compte les mêmes objectifs



Indolore. ■ DR

que l'acupuncture, sur différents points du corps, mais les aiguilles sont remplacées par la lumière concentrée d'un laser. ■

7 3 SÉANCES D'ACUPONCTURE À 35 EUROS

Un travail sur l'énergie pour réduire son envie

Rigo Fabian est acupuncteur depuis 2010 à Liège. Des fumeurs, il en voit régulièrement passer dans son cabinet. « On va agir sur différents facteurs en piquant à certains points. L'anxiété, la dépendance ou les toxines. La méthode se base sur le fait de faire circuler l'énergie dans le corps harmonieusement. Chaque points à sa particularité et grâce à certains on va réduire son envie. »

En général, le spécialiste a besoin de 3 séances. « Parfois, une séance suffit. C'est variable d'une personne à l'autre. Il y a aussi un travail à faire

sur le patient, en trouvant des alternatives. » Après la première séance, le patient doit réduire sa consommation par deux. « Je dis souvent d'attendre 20 minutes quand on a envie de fumer. Si après ça la personne a toujours envie, alors elle peut. » Une semaine après, lors de la deuxième rencontre, il y a un arrêt total. La troisième séance vient en renforcement. La séance coûte entre 30 et 50 euros selon les cabinets (35 euros chez Rigo Fabian). Il existe un remboursement selon les mutuelles. ■

8 3 SÉANCES : 105 €

Des aimants dans les oreilles

Rigo Fabian utilise aussi l'auriculothérapie auprès de ses patients fumeurs. C'est une méthode de diagnostic et de traitement basée sur les possibilités thérapeutiques de l'oreille. Durant une ou trois semaines, il va ainsi placer des aimants sur l'oreille de la personne, pour continuer à stimuler certains points. Comme pour l'acupuncture, il faut trois séances à 35 euros. On change les aimants à chaque fois. Il peut aussi laisser des aiguilles à demeure. ■

9 ZÉRO EURO

Des applications sur son mobile

Bien entendu, une application ne va pas vous aider miraculeusement à arrêter une dépendance vieille de plusieurs années. Mais elle peut être un complément boostant lors d'un traitement médical par exemple. Grâce, notamment, à l'affichage des jours passés sans fumer, le nombre de cigarettes économisées ou encore le pourcentage de son organisme qui est dégrasé. Il en existe plusieurs. Citons par exemple Quit Now, Stop-Tabac.ch, Kwit Quit smocking ou encore Ex Smokers. ■



Marie-Pierre Preud'homme pratique l'hypnose depuis 2006. ■ DR

La Meuse

CHEF D'ÉDITION : Rodolphe MAGIS

LA MEUSE LIÈGE

Bd de la Sauvenière, 38 - 4000 Liège
lameuse@sudpresse.be
www.lameuse.be

DIRECTEUR GÉNÉRAL : Pierre LEERSCHOOI

RÉDACTEUR EN CHEF : Michel MARTEAU
SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA REDACTION : Philippe MIEST
RÉDACTEURS EN CHEF ADJOINTS : Thierry REMACLE - Demetrio SCAGLIOLA

CHEF DES SERVICES SPORTIFS : Jean-Marc GÉRAILLE
DIRECTEUR DU DÉVELOPPEMENT : André THIEL

SUDPRESSE S.A., RUE DE COQUELET, 134 - 5000 NAMUR
ÉDITEUR RESPONSABLE : Patrick HURBAN

UN NUMÉRO UNIQUE
070/21.10.10

AVIS NÉCROLOGIQUES
PETITES ANNONCES
ANNONCES COMMERCIALES
REDACTION GÉNÉRALE
SERVICE CLIENTÈLE (TAPEZ !)
DU LUNDI AU VENDREDI DE 8 À 18 H - LE SAMEDI DE 8 À 12 H

E-MAIL : abonnements@sudpresse.be

TOUTES NOS OFFRES D'ABONNEMENT SUR www.jemsabonne.be
TARIF : 1 MOIS (DOM.) 26,50 € - 12 MOIS 320 €