



**Une nouvelle vie,
sans cigarette!**

Eteignez, vous aussi, votre dernière cigarette!

Participez au programme d'aide au sevrage tabagique. Parlez-en à votre médecin.

Pour vous libérer, vous aussi, de la cigarette:



Participez au programme d'aide au sevrage tabagique!

Quel est l'apport de votre caisse de maladie ?

Un accompagnement par le médecin de votre choix pendant 8 mois:

- grâce à des consultations régulières adaptées à votre situation qui vous seront remboursées;
- si nécessaire, des médicaments du sevrage remboursés à 50% du coût total avec un maximum de **100 Euros** à la fin du programme.

Le programme s'adresse à **tous les fumeurs et fumeuses** assurés auprès d'une **caisse de maladie luxembourgeoise**.

Vous avez décidé d'arrêter de fumer ?

Une **forte motivation** est essentielle pour vous libérer du tabac.

Avec l'aide de votre **médecin** vous avez 10 fois plus de chances d'y parvenir.

Participer, c'est gagner 3 fois: **en santé, en liberté et en argent !**

Êtes-vous intéressé(e)? **Parlez-en à votre médecin traitant.**

Première consultation (feuille A):
Bilan initial

Envoyez le feuillet A :
Direction de la Santé
Programme d'aide au sevrage tabagique
Villa Louvigny | L-2120 Luxembourg

Pour bénéficier du remboursement de vos frais, suivez les étapes « vertes ».

Déroulement du programme d'aide au sevrage tabagique

Consultations de suivi à votre rythme, et selon les conseils de votre médecin pendant 8 mois.

Conservez toutes vos prescriptions et factures de médicaments.

Dernière consultation (feuille B):
Bilan final au 8^{ième} mois

Envoyez le **mémoire d'honoraires acquitté** et le **feuille B** pour la validation :

Direction de la Santé
Programme d'aide au sevrage tabagique
Villa Louvigny | L-2120 Luxembourg

Ceux-ci vous seront retournés dans les meilleurs délais.

Pour le remboursement de vos frais, envoyez les factures et le **mémoire d'honoraires** de la dernière consultation validé par la Direction de la Santé à votre caisse de maladie.



A tout moment, vous êtes libre de quitter le programme sans avoir à vous justifier.

Bénéfices à l'arrêt du tabac!

Arrêter de fumer:
**c'est la meilleure façon
d'améliorer votre santé.**
Vous en ressentirez rapidement les bienfaits, quelque soit votre âge ou votre état de santé.

20 minutes: Votre pression sanguine et les pulsations de votre cœur redeviennent normales.

48 heures: Votre odorat et votre goût s'améliorent.

72 heures: Vous respirez plus facilement. Pour les femmes enceintes, le fœtus est libéré de la nicotine.

1 an: Le risque d'un infarctus du myocarde a diminué de moitié et la fonction respiratoire s'améliore.

10 ans: Le risque de maladie cardiaque et d'accident cérébrovasculaire est identique à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

20 ans: Les risques de décès prématurés sont similaires à ceux d'une personne qui n'a jamais fumé.

Arrêtez de fumer, une nouvelle vie devant vous!



Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, www.info-tabac.lu | Ligue médico-sociale, www.ligue.lu
www.rauchfrei-info.de | www.stopsmoking.be | www.stop-tabac.ch | www.oft-asso.fr



www.ucm.lu



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

www.ms.etat.lu

Ministère de la Santé
Direction de la Santé
Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg
Tél.: 247 85563