



**Procréation Médicalement Assistée (PMA):**  
les atouts des Cliniques de la fertilité

P. 2

# Le patient



**HELORA**  
CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

Le magazine de  
vos hôpitaux  
**Mensuel N° 20**  
DECEMBRE 2024

Votre santé nous tient à cœur

**Les bonnes résolutions  
de notre personnel toujours  
au service de votre santé** P. 6



**Ophtalmologie:**  
pourquoi faut-il faire attention  
à ses yeux pendant les fêtes?

P. 4



**Quand l'estomac va,  
tout va:**  
nos conseils pour les fêtes

P. 8



**Tabac:**  
conseils et changements  
en 2025

P. 10

Chers lecteurs,

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas, avec leurs multitudes de bonnes résolutions. Nos soignants, au sein des CHU HELORA, ont choisi de partager les leurs avec vous. Rendez-vous pages 6 et 7.

Un bébé dans l'année ou comment et pourquoi de plus en plus de couples se tournent vers la PMA, la Procréation Médicalement Assistée. A l'hôpital de Mons, site Kennedy, la clinique de la fertilité accompagne les couples souffrant de troubles de l'infertilité, mais aide également à préserver la fertilité de patients atteints d'un cancer. Séquence espoir.

Difficile de parler de fêtes de fin d'année sans évoquer les bulles pétillantes dans votre flûte! Et pourtant, danger! Les accidents de champagne dans l'œil sont une des causes de consultation en urgence durant les fêtes! Aussi, en page 5, retrouvez nos conseils pour ouvrir votre bouteille sans risque!

Et puis, en cette période faste, quelques remèdes, trucs et astuces pour préserver votre estomac, c'est toujours un bon plan.

Parmi les bonnes résolutions, une concerne nos lecteurs fumeurs: renoncer au tabac est essentiel, mais y renoncer avec tous les atouts en mains est primordial! Lecture sans tabou, en page 10 et 11.

Il nous reste à vous souhaiter de merveilleuses fêtes de fin d'année, tout en douceur et en sérénité! Nous vous retrouverons en février, avec de nouvelles rubriques et d'autres moments pour ponctuer l'année 2025!

**LE COMITÉ DE RÉDACTION**

Éditeur responsable | Sudinfo — Pierre Leerschool —  
Rue de Coquelet, 134 - 5000 Namur  
Rédaction | Caroline Boeur  
Coordination | France Brohée — Sophie De Norre —  
Kevin Baes  
Jérémy Mathieu — Vincent Lievin  
Sélection des sujets | Comité de rédaction de HELORA  
Mise en page | Creative Studio  
Impression | Rossel Printing

# Un bébé en



**C'est un fait: nous faisons des bébés de plus en plus tard. Conséquences: les couples sont de plus en plus nombreux à se tourner vers la Procréation Médicalement Assistée (PMA) et les Cliniques de la fertilité.**

Qui dit nouvelle année, dit nouveaux projets. 2025 sera peut-être pour vous l'année de la famille et l'envie d'avoir un enfant. Malheureusement, même si le désir de grossesse est grand, environ 17,5% de la population adulte sont confrontés à l'infertilité, soit une personne sur six, hommes et femmes confondus. Pour aider ces couples, les CHU HELORA disposent, depuis 2008, d'une Clinique de la fertilité. Située à l'hôpital de Mons - Site Kennedy, elle accueille chaque année entre 500 et 600 couples présentant des troubles de la fertilité. Et malgré une diminution globale de la natalité en Belgique, les demandes restent constantes. En cause? Le recul de l'âge de la première grossesse. Selon l'office fédéral de statistiques Statbel, il est ainsi passé de 26,5 ans en 1998 à



**JEAN-FRANÇOIS SIMON**

Chef de service de gynécologie du site Kennedy des CHU HELORA

grossesse comme des antécédents personnels, l'exposition aux perturbateurs endocriniens, le tabac, la pollution atmosphérique, des troubles alimentaires, des causes génétiques ainsi que deux pathologies fréquentes chez les femmes: l'endométriose et le syndrome des ovaires microcystiques.

## Des traitements personnalisés

29,6 ans en 2022 (voir encadré). «De plus en plus de femmes font des études de plus en plus longues et retardent l'envie de la première grossesse» explique le Dr Jean-François Simon, chef du service de gynécologie de l'hôpital de Mons - Site Kennedy. «Or, avec l'âge, la fertilité diminue. Vers 32 ans, le taux de chance de grossesse naturelle avoisine les 10%. C'est ce que nous appelons l'hypofertilité, c'est-à-dire la difficulté de tomber enceinte.» D'autres facteurs peuvent expliquer l'absence de

Heureusement, les médecins disposent aujourd'hui d'un large arsenal thérapeutique et peuvent proposer à ces parents en devenir différentes solutions pour concrétiser leur désir d'enfant. En cas d'hypofertilité ou d'infertilité, le couple se verra orienté vers des traitements médicaux et des techniques d'insémination et de fécondation in vitro. En cas de stérilité (absence de production de gamètes au niveau des spermatozoïdes ou des ovocytes), il faudra recou-

# 2025 ?

||  
La Clinique de la fertilité accompagne les couples souffrant de troubles de l'infertilité mais elle permet également de préserver la fertilité des patients qui présentent un cancer

JEAN-FRANÇOIS SIMON

||

## Moins de naissances

Avec un compteur affichant **113.593 naissances** en 2022 puis **110.198 naissances** en 2023, la Belgique enregistre une **baisse de la natalité de 3 %**.

rir à un don de sperme ou à un don d'ovocyte. Quelle que soit le traitement, la médicalisation de la grossesse conduit les couples à construire différemment leur parentalité. L'accompagnement d'un psychologue prend alors tout son sens. Le parcours pour avoir un enfant peut en effet s'avérer long et être parsemé d'échecs qui peuvent ébranler la force d'une relation. «La consultation chez le psychologue est ainsi obligatoire pour tous les couples qui souhaitent faire appel à une procréation médicalement assistée», précise le Dr Jean-François Simon. «La

PMA aura indéniablement des implications dans la relation de couple, elle peut être une source de tensions. Nous avons constaté que les consultations chez le psychologue pouvaient être bénéfiques. Elles permettent d'épauler les couples dans les difficultés qu'ils pourraient rencontrer au travers des cycles qui sont parfois nécessaires pour obtenir la grossesse tant souhaitée. Parfois, certains couples accumulent plusieurs échecs. Et cela peut être une source de conflit importante que le psychologue peut aider à désamorcer.» En outre, la PMA reste un

sujet relativement tabou. Parce qu'elle touche à l'intimité du couple, elle impose une certaine discrétion. Les consultations avec un psychologue s'avèrent alors être un lieu de parole et d'échanges salvateur.

## Cancer & grossesse

La Clinique de la fertilité permet également de préserver la fertilité des patients qui présentent un cancer souligne le Dr Jean-François Simon. «C'est un point de développement très important car malheureusement, les statistiques montrent qu'actuellement, nous avons davantage de jeunes patients, aussi bien chez l'homme que chez la femme, souffrant de cancers et qui désirent pouvoir préserver leur fertilité.» Les pronostics de survie de ces cancers étant bien meilleurs qu'avant, ces jeunes patients peuvent ainsi envisager une parentalité à long terme.

## Le saviez-vous ?

**Les mamans solos sont de plus en plus nombreuses. Entre 2016 et 2019, le nombre de fécondation in vitro et d'insémination artificielle de femmes célibataires a augmenté de 30 % environ.**

## 29,6

C'est, en Belgique et en 2022, l'âge moyen de la mère lors de la naissance de son premier enfant selon les données publiées en juillet 2024 par l'office fédéral de statistiques Statbel. Selon les régions, l'âge de la première grossesse diffère légèrement. Ainsi, à Bruxelles, les nouvelles mères ont en moyenne 30,8 ans et à Charleroi, moins de 28 ans. C'est dans la province du Brabant wallon que les mères sont les plus âgées: 31,1 ans.

## Une cause tant féminine que masculine

Dans 1/3 des cas, la cause de l'infertilité est féminine, dans 1/3 des cas, elle est masculine et dans 1/3 des cas, elle concerne les deux. Chez un faible pourcentage de patients, les médecins ne savent pas expliquer les causes de l'infertilité.

# Quand le bouchon va trop loin

## 50 km/h

Selon la température, il y a entre **6 à 8 bars de pression** dans une bouteille de champagne de 750 ml, soit plus du double de la pression d'un pneu de voiture. Un bouchon peut donc être expulsé à 40km/h voire même 50km/h.

**Pas étonnant qu'il fasse des dégâts!**



**EMMANUEL  
VAN ACKER**

Chef de service d'ophtalmologie  
des sites de Nivelles et de Tubize  
des CHU HELORA

## **P**op! Ouvrir une bonne bouteille de champagne pour célébrer la fin de l'année, c'est un grand classique. Mais attention au bouchon!

Les accidents de bouchon de champagne dans l'œil sont en effet l'une des causes de consultation en urgence durant les fêtes de fin d'année. Qui n'a jamais retiré le muselet et vu filer un bouchon sans crier gare? S'il s'envole dans les airs sans toucher personne, tout le monde applaudit. Mais s'il atteint malencontreusement l'œil d'un des convives, la fête est finie. Un bouchon de champagne peut en effet aller très vite et occasionner d'importantes lésions oculaires, comme l'explique le Dr Emmanuel Van Acker, chef de service d'ophtalmologie des sites de Nivelles et de Tubize des CHU HELORA. «Au niveau oculaire, cela peut engendrer toute une série de lésions qui peuvent aller d'une simple érosion de cornée, si le bouchon est arrivé assez tangentielle, à une rupture du globe si le bouchon est arrivé dans l'axe de l'œil. Selon l'importance des symptômes, il est conseillé de consulter un ophtalmologue immédiatement ou dans les jours qui suivent.»

## **Des séquelles parfois irréversibles**

Si la majorité des blessures guérissent sans séquelles, certaines peuvent hélas entraîner des dommages irréversibles. «Les lésions les plus fréquentes provoquées par un bouchon de champagne sont la luxation du cristallin et les

lésions du système d'attache de celui-ci: la zonule du cristallin», explique le Dr Emmanuel Van Acker. «Le problème, c'est que si cette zonule est lésée, elle ne se répare jamais. Des années plus tard, cette lésion peut ainsi compliquer de façon plus ou moins importante la réalisation d'une chirurgie de la cataracte. Une hémorragie intraoculaire peut quant à elle avoir des conséquences au niveau de la tension oculaire. L'œdème rétinien secondaire au traumatisme peut être responsable d'une perte d'acuité visuelle. Certaines lésions se soignent très bien avec un simple pansement en 24 h (érosion de cornée) mais d'autres laissent des séquelles irréversibles. Il faut donc toujours rester prudent lorsque vous ouvrez une bouteille de champagne.»

## **Attention au sapin et aux feux d'artifices**

Les services d'ophtalmologie des CHU HELORA doivent également gérer d'autres blessures typiques des fêtes de fin d'année comme les érosions de la cornée provoquées par les branches de sapin de Noël ou encore les accidents secondaires à l'utilisation de feux d'artifices. Depuis leur interdiction par de nombreuses communes, ce genre d'accident est heureusement moins fréquent souligne le Dr Emmanuel Van Acker. «Les feux d'artifices engendrent des lésions au niveau des mains mais également souvent au niveau du visage et en particulier des yeux. Ils peuvent avoir des conséquences gravissimes pouvant aller jusqu'à la perte d'un œil.» Alors durant les fêtes, restez prudents

||

Un bouchon de champagne peut engendrer de graves blessures à l'œil, avec des séquelles parfois irréversibles. Alors restez prudents lorsque vous ouvrez votre bouteille!»

**DR EMMANUEL VAN ACKER**

||

## **Ouvrir une bouteille de champagne en toute sécurité**

Inclinez la bouteille à 45° sans que quelqu'un ne soit dans l'axe. Retirez le muselet tout en maintenant le bouchon avec votre pouce. Tirez ensuite doucement le bouchon. Lorsque

vous sentez qu'il commence à céder, placez votre main au-dessus afin de l'empêcher de partir d'un coup et continuez à tirer jusqu'à entendre le fameux «pop».

## **Les urgences ophtalmologiques à votre service**

Durant les fêtes, comme durant le reste de l'année, les services d'ophtalmologie des CHU HELORA prennent en charge tous les accidents domestiques, mais également toutes les autres pathologies

ophtalmologiques. Lorsqu'un cas ophtalmologique se présente aux urgences, un ophtalmologue est prévenu afin de vous prendre en charge de manière personnalisée et parfaitement adaptée.

## **Évitez l'accident domestique**

Sous leur ambiance chaleureuse et joyeuse, les fêtes représentent aussi un risque d'accident domestique plus élevé. Ainsi, les chutes sont fréquentes lors des réveillons tout comme les blessures dues aux couteaux à huîtres, aux boules de Noël qui cassent, aux bougies que l'on met un peu partout. Les problèmes d'intoxi-

cation alcoolique ou d'intoxication alimentaire (attention aux cacahuètes et autres crustacés) peuvent aussi gâcher la soirée. Soyez particulièrement attentifs aux jeunes enfants qui, emportés par cette liesse, pourraient ingérer des baies de houx ou de gui toxiques, voire finir le fond des coupes de champagne...

# Les bonnes résolutions



**HEIDI  
GORET**

43 ans, responsable de la cellule don d'organes et infirmière aux soins intensifs du site Jolimont

« Ces dernières années ont été éprouvantes pour le corps infirmier. Notre profession, malmenée et en quête de reconnaissance, fait face à de nombreux défis. Pourtant, l'avenir nous invite à redoubler d'efforts pour redynamiser notre métier, inspirer les nouvelles générations et replacer l'humain au cœur de chaque geste. Mes résolutions sont de ne jamais perdre de vue l'importance essentielle de notre métier d'infirmier, et continuer à être cette infirmière dont le patient et son entourage ont besoin. Non seulement pour les soins, mais aussi pour offrir un soutien humain et une écoute attentive, afin de garantir une qualité de prise en charge optimale. Être un exemple de bienveillance pour guider et encourager les nouveaux engagés. »



**STÉPHANJE  
ANDRÉ**

47 ans, ICANE et infirmière en chef du service de pédiatrie de Nivelles

« Ma bonne résolution, c'est de permettre à mon équipe de jongler sereinement entre sa vie privée et sa vie professionnelle tout en gardant sa motivation, sa détermination, son esprit d'équipe et en gérant adéquatement les priorités ! »



**ANNICK  
LEFLOT**

47 ans, infirmière chef de service sur le site de Nivelles/Tubize

« En 2025, j'aimerais voir fleurir les "tableaux de communication soignants-soigné" dans les chambres de notre site afin de renforcer et d'améliorer le dialogue entre les professionnels de santé et le patient. »



**MATHIAS  
HANUISE**

38 ans, kinésithérapeute chef de service ergothérapie et logothérapie, site Kennedy du bassin de Mons-Borinage

« En 2025, je m'engage à accueillir les opinions et comportements des autres avec une ouverture d'esprit sincère et en mettant de côté les jugements hâtifs. »

# ons de nos soignants

2025



**SYLVIE  
DESART**

51 ans,  
infirmière chef de service  
au sein du groupe HELORA  
sur les sites de Lobbes et  
Jolimont

« Ma bonne résolution en  
2025 sera de prendre davan-  
tage soin de mes collabo-  
rateurs afin qu'ils prennent  
soin des patients. »



**SANDRINE  
GOSSART**

45 ans, diététicienne  
et éducatrice en diabétologie,  
hôpital de Mons -  
site de Warquignies

« J'aimerais continuer à m'in-  
vestir, à m'informer de l'évo-  
lution et des changements...  
afin d'aider au mieux les pa-  
tients. »



**INGRID  
SUSANT**

46 ans, infirmière en chef  
à l'hôpital de jour  
chirurgical de Lobbes

« J'aimerais instaurer des ri-  
tuels au sein du lieu de tra-  
vail comme des déjeuners  
en apportant une pâtisserie  
faite maison, la mise en place  
d'une armoire à livres... Cela  
laisse la place aux échanges  
informels, ce qui facilite les  
rapports entre collègues.  
Au-delà de la convivialité,  
ces moments stimulent la  
réflexion collégiale et l'innova-  
tion qui sont essentielles  
à l'intelligence collective. »



**MAUD  
CARLIER**

38 ans, psychologue  
en oncologie hématologie,  
hôpital de Mons,  
site Kennedy

« J'ai lu récemment cette  
phrase "Vivre, c'est faire de  
son rêve un souvenir" de  
Sylvain Tesson. J'ai décidé  
de faire de cette citation ma  
bonne résolution de l'année  
2025. »

## 12 conseils pour une meilleure santé

En 2024, les CHU HELORA  
vous ont accompagné tout  
au long de l'année à travers  
de courtes vidéos présen-  
tant chacune un conseil san-  
té: préparer une pharmacie  
de voyage, les allergies chez  
l'enfant, prendre soin de ses  
reins, les accidents domes-  
tiques, les gestes qui sauvent,  
la réanimation cardio-pul-  
monaire, la rentrée scolaire,  
l'école du dos...

**Découvrez toutes nos vidéos  
via ce QRcode.**





**2500**

C'est, en moyenne, le nombre de calories qui sont avalées en un repas de réveillon.

Soit l'apport énergétique d'une journée.

# Quand l'estomac va, tout va



**FRÉDÉRIC FLAMME**

Chef de service gastro-entérologie à l'hôpital de Mons - Site Kennedy

**A** péro à rallonge, entrées multiples, plats riches, savoureux desserts... et café gourmand: comment notre estomac fait-il pour digérer tout cela durant les fêtes? Éléments de réponse avec le Dr Frédéric Flamme, chef de service gastro-entérologie à l'hôpital de Mons - Site Kennedy.

Face au processus de digestion, nous ne sommes pas tous égaux. Si certains digèrent en quelques heures, d'autres éprouvent des petits inconforts voire des douleurs et des brûlures d'estomac intenses. Pour favoriser la digestion et limiter les désagréments, il existe quelques règles d'or, dont la plus importante: manger doucement. En effet, prendre le temps de mâcher les aliments facilite la tâche de l'estomac qui nécessite moins

de sucs gastriques ce qui réduit les brûlures d'estomac, les ballonnements et les gaz. Évitez également de consommer trop de boissons gazeuses et préférez de l'eau plate. Entre les plats, levez-vous et marchez un peu et après le repas, faites une promenade afin de stimuler la digestion.

## Alcool, ami ou ennemi?

Les fêtes sont aussi l'occasion d'ouvrir de bonnes bouteilles, mais attention aux excès et au mal de tête du lendemain. «Il est conseillé de ne pas consommer trop de boissons alcoolisées et d'éviter les alcools purs en fin de soirée», souligne le Dr Frédéric Flamme. «Si l'on souffre déjà de problèmes digestifs de type reflux gastro-œsophagien, je recommande de doubler la dose du traitement pendant cette période de fêtes. Et de boire beaucoup d'eau en fin de soirée pour éviter la gueule de bois. On entend beaucoup parler des probiotiques ou du bouillon de poulet qui seraient salvateurs après une fête trop arrosée, mais tout cela n'a pas de base scientifique. Il n'y a par ailleurs aucun médicament qui accélère le métabolisme de l'alcool. Il faut simplement rester raisonnable.»

## C'est quoi une brûlure d'estomac?

Ce que l'on appelle communément «brûlures d'estomac» est un reflux gastro-œsophagien (RGO). Lors de la digestion, l'estomac libère un acide gastrique qui favorise la désintégration des aliments. Inoffensif pour l'estomac, cet acide est par contre corrosif pour les autres tissus, en particulier pour les parois de l'œsophage. Parfois,

l'estomac surproduit cet acide. C'est le cas notamment après un repas trop copieux ou trop gras. L'excès d'acide remonte alors dans l'œsophage ce qui engendre une sensation de brûlure. Certains aliments favorisent également ces brûlures d'estomac comme le chocolat, le café, les plats épicés, les produits laitiers.

## Faites une prétox

La prétox, c'est comme la détox mais avant un repas de fêtes. Quelques jours avant votre réveillon, mangez plus léger et de manière équilibrée. Consommez des aliments frais (fruits, légumes) et des céréales complètes, évitez les plats transformés, préférez du poisson

ou de la viande blanche, réduisez la quantité de sel et buvez beaucoup d'eau (thé, tisanes, soupes...). Renforcez les effets de cette prétox en faisant 1 h de sport intensif le matin du réveillon. Le sport stimule en effet le métabolisme et aide à la digestion.

## Tisanes & infusions

### Le gingembre contre le reflux

Le gingembre est reconnu pour détendre les muscles œsophagiens et limiter le reflux. Râpez une cuillère à café de gingembre frais dans une tasse d'eau chaude. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez avant le repas.

### Le romarin et la sauge pour soutenir le foie

Votre foie est malmené? Pour l'apaiser, préparez une infusion de romarin et de sauge. Laissez infuser 10 minutes et buvez une tasse après le repas.

# Noël à l'hôpital

Durant les fêtes de fin d'année, les différents sites des CHU HELORA s'illuminent de guirlandes et de décorations colorées. Venez également vous balader dans nos différents marchés de Noël.

## Hôpital de Warquignies

Christmas Reva Market  
le 11 décembre.

## Site Péronnes-Lez-Binche

Bâtiment regroupant le personnel administratif - le mardi 17 décembre de 9h00 à 16h00

## Hôpital de Lobbes

Marché de Noël dans le hall le jeudi 19 décembre.

## Hôpital de Mons - Site Kennedy

- La maison de soutien et bien-être L'Intermède sera présente dans le hall de l'hôpital les 12, 16 & 20 décembre. Le samedi 21 décembre elle sera présente au marché de Noël de la Grand-Place de Mons de 11h à 20h.

- Objectif 100 organisera également un marché de Noël dans le hall les 11 et 18 décembre, de 10h à 16h.

- L'école du service de pédiatrie sera présente dans le hall le mardi 17 décembre, de 9h à 15h et le jeudi 19 décembre de 9h à 15h. Le samedi 21 décembre, elle sera présente sur la Grand-Place de Mons, de 11h à 20h.



# Le tabac, c'est pas tabou

**D**ès ce 1<sup>er</sup> janvier 2025, il sera interdit de fumer dans un périmètre de 10 mètres à l'entrée et à la sortie des établissements de soins. L'occasion de revoir votre relation au tabac et de pourquoi pas, décider d'arrêter.

Arrêter de fumer. C'est, chaque année, l'une des bonnes résolutions les plus courantes. Pour sa santé, pour ses proches, pour son portefeuille: il y a de multiples bonnes raisons d'arrêter de fumer. Mais c'est souvent plus facile à dire qu'à faire... Le tabac induit en effet une dépendance forte et arrêter demande de la volonté. Se faire accompagner par des professionnels peut cependant vous aider à réussir. C'est dans cet optique que les CHU HELORA proposent des consultations de tabacologie sur tous les sites. À l'hôpital de Mons - Site Kennedy, un Centre

d'Aide au Fumeur agréé offre une prise en charge multidisciplinaire: le suivi est réalisé par un pneumologue et une psychologue spécialisée en tabacologie et renforcé par un accompagnement diététique et des séances de kinésithérapie et de sophrologie. Vous préférez arrêter seul? Voici quelques conseils pour vous aider à réussir.

## Bien se préparer

Mieux vous comprendrez le fonctionnement réel de la dépendance, mieux vous pourrez la combattre. Alors renseignez-vous sur les effets de la nicotine et sur les différentes manières de s'en libérer. Surfez sur les sites comme tabacstop. be par exemple, contactez un professionnel via leur ligne gra-

tuite 0800 111 00 ou prenez rendez-vous avec un tabacologue des CHU HELORA pour une consultation d'information. Réfléchissez à la manière dont vous voulez arrêter et ce que vous êtes prêt à mettre en place pour y arriver.

## Choisir la bonne date

La nouvelle année est une bonne occasion pour décider d'arrêter de fumer. Mais peut-être serait-il plus facile pour vous d'arrêter de fumer quand vous êtes en vacances et que vous fumez moins? Ou pour votre anniversaire? Un jour symbolique est en effet une source de motivation importante et permet de vous situer dans le temps.

## Oser demander de l'aide

Vous pouvez arrêter de fumer par vous-même ou vous faire aider par un professionnel. Mais sachez que le soutien d'un tabacologue augmente les chances de réussite. Pourquoi? Parce qu'il peut adapter ses conseils à votre situation, vous proposer d'autres solutions selon votre cheminement, vous soutenir dans les moments difficiles, vous aider à rester motivé. Cet accompagnement peut se faire par téléphone, en personne ou en groupe. Osez aussi demander l'aide et le soutien de vos proches ou de vos collègues. L'entourage est essentiel dans ce parcours fait de hauts et de bas.



## La législation change

À partir du 31 décembre 2024, il sera **INTERDIT DE FUMER/VAPOTER À MOINS DE 10 MÈTRES** de toutes les entrées et sorties des lieux publics (hôpitaux, crèches, écoles, bibliothèques...). Cette interdiction s'applique à tout moment, y compris en dehors des heures d'ouverture.

**Les amendes en cas d'infraction vont de 208€ à 8.000€.**

### En savoir plus ?

Modification législative sur l'interdiction de fumer dans les lieux accessibles au public | Beswic



## Rester positif et se récompenser

Chaque journée passée sans fumer doit être une fierté. Faites-vous un petit cadeau lorsque vous avez arrêté de fumer depuis 1 semaine, 1 mois, 6 mois, 1 an. Arrêter de fumer vous fera faire des économies et ça mérite bien un présent de temps en temps! Les récompenses permettent aussi de ne pas se décourager, de donner des objectifs: tenir jusqu'au week-end prochain, tenir jusqu'aux vacances... Vous avancez ainsi petit à petit. Vous avez rallumé une cigarette? Parlez-en à votre tabacologue et/ou analysez-en la/les raison(s). Beaucoup d'anciens fumeurs arrêtent plusieurs fois avant d'y arriver. Ne vous découragez surtout pas.

## Arrêter de fumer: les nombreux avantages

- **DIMINUTION du risque de maladies cardiaques, d'attaque cérébrale, de cancer**
- **AMÉLIORATION du goût**
- **AMÉLIORATION de l'odorat**
- **AMÉLIORATION de la respiration et du souffle**
- **PLUS beau teint**
- **DIMINUTION de la toux**

## Addictive nicotine

La nicotine est une drogue qui induit une forte dépendance physique. Après avoir été inhalée, elle se fixe sur des récepteurs nicotiniques ce qui entraîne l'activation du circuit de la récompense et libère différents neurotransmetteurs dont la dopamine qui procure un sentiment de plaisir et de satisfaction. Le cerveau va donc associer la consommation de nicotine à un moment agréable. Il va s'y habituer et en demander toujours plus. C'est l'instal-

lation de l'accoutumance. Entre deux cigarettes ou lorsqu'on arrête de fumer, une sensation de manque s'installe. Ce manque est à l'origine des symptômes de sevrage qui apparaissent en moins de 24 h et s'atténuent progressivement en 2 à 4 semaines. En outre, plus une drogue arrive vite au cerveau, plus elle est addictive. Lorsque vous fumez, la nicotine atteint le cerveau de manière extrêmement rapide: entre 9 et 20 secondes.

## C'est quoi un tabacologue ?

C'est un médecin, un psychologue ou un professionnel de la santé qui a été spécialement formé pour accompagner les personnes qui souhaitent arrê-

ter de fumer. Bon à savoir: les mutuelles remboursent un certain nombre de consultations chez un tabacologue. Renseignez-vous!



## Et la vape, est-ce la même chose ?

La vape ou vapoteuse est aujourd'hui particulièrement populaire chez les jeunes. Or, le vapotage peut aussi entraîner une dépendance physique forte. Si les conséquences à long terme du vapotage ne sont pas encore connues, les vapoteuses contenant de la ni-

cotine peuvent être tout aussi dangereuses que les cigarettes, surtout chez les ados puisque la nicotine a des effets néfastes sur le cerveau des jeunes encore en développement. Immature, le cerveau des ados est aussi plus vulnérable à développer une dépendance.

LES CHU HELORA  
VOUS SOUHAITENT DE

HELORA  
CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

Joyeuses fêtes  
de fin d'année !



## BESOIN D'INSPIRATION POUR VOS REPAS DE FÊTE ?

Découvrez nos suggestions mensuelles et nos idées de plats festifs à déguster seul.e ou à plusieurs !



&

