



# Devenez non-fumeur

La Fondation Cancer,  
pour vous, avec vous, grâce à vous.



209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)  
[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

# Des consultations individuelles pour devenir non-fumeur



Titre accrocheur s'il en est pour appartenir avec fierté dans quelques mois à la confrérie des non-fumeurs. Certes, sans vous mentir, il faudra s'accrocher pour abandonner cette gestuelle quasi automatique, et ce besoin des premières bouffées matinales ou d'après-repas. Nous savons ô combien que le parcours est dur et semé d'envies de reprendre donc de trébucher.

Première tentative ou énième essai ? Vous avez écumé tous les trucs et astuces que vous avez vus ici ou là. Alors tentez la consultation avec une tabacologue.

STOP

« Je fume par habitude ?  
Par réflexe ? Dans des situations bien précises ?  
Lorsque je suis stressé ?  
Par anxiété ou par plaisir ? »

Et bien oui, par le dialogue et des exercices, vous allez être amené à observer votre propre comportement de fumeur et à comprendre à quoi correspondent certaines de vos cigarettes.



## Alors prêt pour une consultation ?

Votre premier entretien permettra d'établir un bilan tabagique qui définira votre projet de sevrage et son accompagnement tout au long du projet. Pour certaines personnes, une seule consultation peut suffire alors que pour d'autres, il peut être utile d'avoir un suivi de plusieurs consultations. Maiti Lommel, tabacologue, vous aidera à analyser votre dépendance nicotinique et déterminer la méthode de sevrage tabagique la plus efficace. Vous allez apprendre à développer des stratégies pour lutter contre la dépendance comportementale. Vous bénéficierez de méthodes reconnues comme l'entretien motivationnel, et les thérapies comportementales et cognitives pour vous aider à modifier votre comportement ou vos habitudes de pensée.

## Ouvert à tous les profils !

Tous les profils de fumeurs peuvent consulter notre tabacologue : jeunes fumeurs, fumeurs occasionnels, fumeurs réguliers, fumeuses enceintes...

## Intéressé ? Contactez-nous !



### Maiti Lommel

*Professionnelle en santé publique et docteure en biologie.*

*Diplômée en tabacologie et en aide au sevrage tabagique.*

**Consultations gratuites (en FR, DE, LU et EN) du lundi au vendredi de 8h30 à 17h**

**- par téléphone ;  
- sur place (sur rendez-vous).**

T 45 30 331

E [prevention@cancer.lu](mailto:prevention@cancer.lu)

[www.maviesanstabac.lu](http://www.maviesanstabac.lu)

