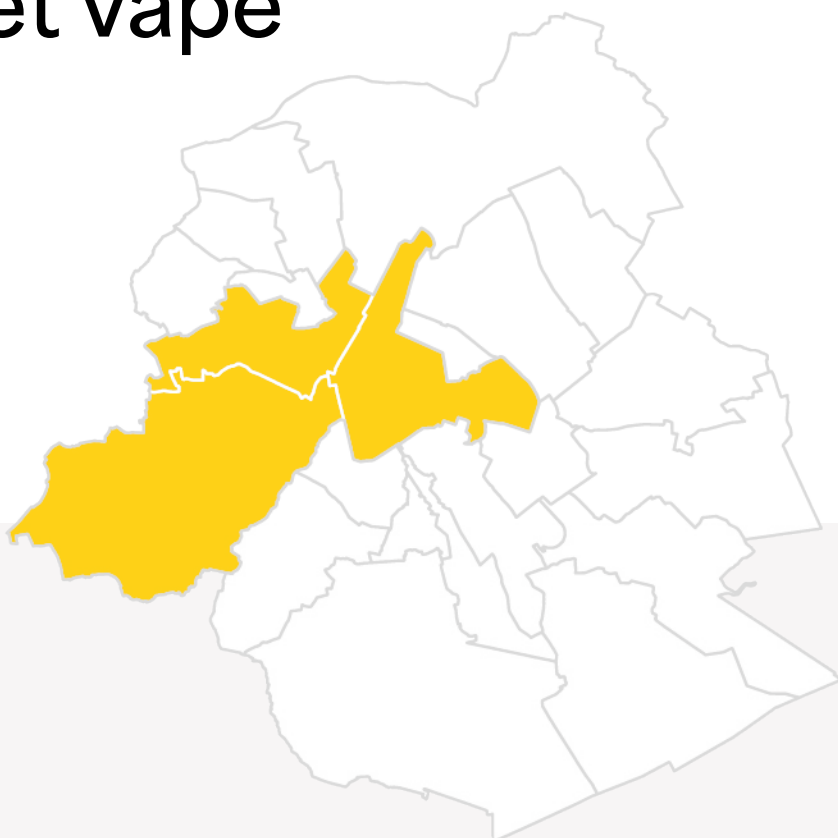


Bassin  
**Centre Ouest**

# L'Info Prévention Santé des bassins d'aide et de soins

---

## Tabagisme et vape



---

**Mai 2026**

---

# Calendrier annuel des thématiques

## Un mois, une thématique à jour !

Chaque mois, les contenus liés à la thématique en cours sont actualisés.  
Nous rassemblons pour vous les services et ressources utiles, dans et hors du bassin.

Les autres thématiques seront mises à jour au fil des mois, selon le calendrier ci-dessous :

**Janvier**

**Cancer du col de l'utérus**

**Juillet**

**Hydratation**

**Février**

**Dépendance à l'alcool**

**Août**

**Assuétudes (réduction des risques)**

**Mars**

**Cancer colorectal**

**Septembre**

**Vaccination**

**Avril**

**Tuberculose**

**Octobre**

**Cancer du sein**

**Mai**

**Tabac**

**Novembre**

**Diabète**

**Juin**

**Cancer de la peau**

**Décembre**

**HIV & IST**

## Vous avez du contenu à nous proposer ?

Des ressources en lien avec la thématique qui ne se retrouvent pas dans ce document ?

[Contactez-nous !](#)

## Table des matières

Bon à savoir	4
Points d'attention pour les professionnel·les	5
<b>Le sevrage tabagique</b>	<b>5</b>
<b>Mesures visant à dénormaliser le comportement tabagique</b>	<b>5</b>
<b>Aides à l'arrêt du tabac</b>	<b>6</b>
<b>Remboursements</b>	<b>6</b>
En savoir plus	8
<b>À lire</b>	<b>8</b>
<b>À regarder</b>	<b>12</b>
<b>Pour sensibiliser</b>	<b>13</b>
<b>Pour accompagner</b>	<b>18</b>
<b>Pour participer</b>	<b>21</b>
Pour accompagner	24
<b>Dans le Bassin Centre-Ouest</b>	<b>24</b>
Références	25



### À lire

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme articles (scientifiques ou non), rapports, livres sur le sujet.



### Pour sensibiliser

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme supports didactiques ou éducatifs : flyers, infographies, jeux sur le sujet.



### Pour participer

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme événements, journées thématiques, conférences, webinaires sur le sujet.



### À regarder

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme contenus visionnables sur le sujet : films, docus, clips vidéo.



### À écouter

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme contenus audios sur le sujet : podcasts, chroniques radio, livres audio, documentaires audio.



### Pour accompagner

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme lieux, groupes de parole, services susceptibles d'accompagner vos bénéficiaires à propos de la thématique.

## Bon à savoir

Bien qu'elle diminue au fil des années, la consommation tabagique concerne encore 17,6% des personnes de plus de 15 ans à Bruxelles. Cette consommation est en réalité très inégale dans la population et épargne grandement les personnes à très haut niveau d'éducation. Vu les risques que le tabagisme, tant actif que passif, représente pour la santé, celui-ci reste une source considérable d'inégalités sociales de santé.

Pour agir sur cette problématique, la Belgique a instauré, en 2022, une stratégie interfédérale pour une génération sans tabac qui intègre des approches visant à atteindre les publics les plus concernés, notamment en agissant sur les milieux de vie et les dimensions sociales. De ce fait, le 31 décembre 2024, une extension de l'interdiction de fumer et des modifications législatives concernant les produits du tabac ont été instaurées en Belgique, telles que l'instauration d'un périmètre sans fumée aux abords des écoles, dans les plaines de jeux, les parcs d'attraction et sur les terrains de sport. Ces mesures concernent également la vape qui gagne du terrain notamment chez les jeunes.

# Points d'attention pour les professionnels

## Une maladie étroitement liée aux déterminants sociaux...

- **Fumer n'est pas un comportement individuel.** Le risque qu'une personne commence à fumer dépend de son exposition aux produits de tabac. Il importe donc de créer un environnement où la consommation de produits de tabac est dénormalisée et où on limite le plus possible l'exposition des jeunes.
- **Un jeune fumeur sur deux a commencé à fumer quotidiennement avant l'âge de 16 ans<sup>iv</sup>.** Ceci montre l'importance de prévenir l'initiation chez les jeunes, et le fait que commencer à fumer est rarement un choix raisonné.
- **Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.** Les bénéfices de l'arrêt sur la santé sont souvent sous-estimés, or les conséquences néfastes peuvent être fortement réduites par l'arrêt du tabac.
- **La majorité des personnes qui fument aimeraient arrêter de fumer,** mais elles sont dépendantes d'un produit qui a été conçu et optimisé pour rendre l'arrêt de sa consommation le plus difficile possible.

La lutte contre le tabagisme implique tant les démarches de sevrage tabagique chez les personnes qui fument que les mesures visant à dénormaliser la consommation dans les milieux de vie.

## Le sevrage tabagique :

- **Un conseil spontané** à la personne qui fume peut entraîner une motivation à l'arrêt. La plupart des personnes fumeuses ont l'intention d'arrêter... et attendent un déclencheur.
- Une fois le sevrage entamé, **un accompagnement non stigmatisant, global et sur le long terme** permet de maintenir le niveau de motivation et de prévenir le risque de rechutes.
- Un accompagnement à l'arrêt du tabac dispensé par un-e **tabacologue certifié-e** multiplie par trois les chances de réussite et de ne plus jamais fumer, grâce à un accompagnement psychologique et comportemental global.

## Mesures visant à dénormaliser le comportement tabagique :

- **Réduire l'exposition des personnes au tabac et à la vape dans leur environnement,** en diminuant la disponibilité de produits tabagiques/vape et en interdisant leur consommation dans certains milieux.
- **Prévenir l'initiation du tabagisme chez les jeunes** en sensibilisant à la question du tabagisme/vape et en renforçant leurs compétences psycho-sociales (gestion de stress, estime de soi, raisonnement critique, prise de décision).
- Favoriser des choix éclairés en proposant des **outils de sensibilisation, d'orientation et d'animation** adaptés aux spécificités des différents groupes ou communautés (en particulier les groupes socio-économiquement défavorisés), ainsi qu'aux types de produits consommés.
- **Informé sur les aides financières disponibles** pour réduire les barrières au sevrage tabagique.

### Aides à l'arrêt du tabac

Les tabacologues qualifié-es aident de manière experte les personnes souhaitant arrêter de fumer. Ces professionnel.les sont répertorié-es sur:

- Le site de Respiratoire Gezondheid (pour les professionnel.les formé.es en néerlandais) : <https://www.tabakologen.be/>
- Le site du FARES (pour les professionnel.les formé.es en français) : <https://repertoire.fares.be/>

FR : D'autres aides à l'arrêt du tabac existent. Un aperçu clair est proposé par le FARES ([Aides à l'arrêt | Fares](#)) et Respiratoire Gezondheid ([Poster Rookstophulp](#)).

### Remboursements

En Région Bruxelloise, les mutualités interviennent dans les frais de consultation d'un-e tabacologue reconnu-e à raison de 8 consultations sur une période de 2 ans :

- 30 € de remboursement pour la première consultation et 20 € pour les 7 consultations suivantes ;
- Pour les femmes enceintes, 30 € de remboursement à chaque consultation.

Certaines mutuelles proposent également des interventions complémentaires dans les différentes aides à l'arrêt du tabac (tels que les substituts nicotiniques). Pour en savoir plus, consulter le Focus '[Accessibilité financières aux soins de santé](#)' (p20) ou s'adresser directement à la mutuelle du-de la patient-e.



## Liens utiles

En Région bruxelloise, BELTA, l'organisation faitière regroupant Respiratoire Gezondheid et le FARES, ainsi que la Fondation Contre le Cancer contribuent à la prévention du tabagisme par le biais de la surveillance, d'activités socio-préventives et de l'information/sensibilisation des professionnel·les des secteurs du bien-être et de la santé.

### **Respiratoire gezondheid (anciennement VRGT)**

Respiratoire Gezondheid est le centre d'expertise néerlandophone en matière de tuberculose et de santé respiratoire qui s'attache à analyser l'impact des facteurs sociaux, économiques et environnementaux sur la santé respiratoire de l'ensemble de la population, et en particulier des personnes les plus vulnérables.

#### **Pour plus d'informations :**

[Het expertisecentrum tuberculose en respiratoire gezondheid | Respiratoire Gezondheid](#)  
02 510 60 90 ou [rookstop@respiratoiregezondheid.be](mailto:rookstop@respiratoiregezondheid.be)

### **FARES**

Le FARES (Fonds des Affections Respiratoires asbl), est une association sans but lucratif francophone qui se consacre à la lutte contre la tuberculose, à la prévention et à la gestion du tabagisme et à l'information sur d'autres affections respiratoires chroniques.

02 518 18 66 ou [prevention.tabac@fares.be](mailto:prevention.tabac@fares.be)

### **Fondation Contre le Cancer / Stichting Tegen Kanker**

La Fondation Contre le Cancer est une organisation de référence, nationale et indépendante de lutte contre le cancer. Elle vise cet objectif au travers de 3 missions (accélération des progrès de la recherche scientifique sur le cancer, accélération de la prévention et du dépistage du cancer, soutien aux personnes confrontées au cancer).

#### **Plus d'information :**

FR : [Qui est la Fondation contre le Cancer ?](#)  
0490 64 43 88 ou [bruxelles@fondationcontrelecancer.be](mailto:bruxelles@fondationcontrelecancer.be)

NL : [Wat is de Stichting tegen Kanker?](#)  
0493 40 74 39 ou [brussel@stichtingtegenkanker.be](mailto:brussel@stichtingtegenkanker.be)

## En savoir plus



### À lire

FR / NL

Article

#### **Extension de l'interdiction de fumer et modifications législatives concernant les produits du tabac**

Depuis le 31 décembre 2024, de nouveaux espaces publics sont soumis à l'interdiction de fumer. La récente modification législative instaure un périmètre sans tabac autour de certains établissements, tels que les écoles. L'objectif est de dénormaliser le tabagisme.

A destination des professionnel·les.

Par SPF Santé publique.



**Pour plus d'informations**

[Extension de l'interdiction de fumer et modifications législatives concernant les produits de tabac | SPF Santé publique](#)

NL

Article

#### **Generatie Rookvrij: omdat kinderen recht hebben op een gezonde start in het leven**

#### **Génération sans tabac : parce que les enfants ont droit à un bon départ dans la vie**

Cet article traite de l'importance de la problématique du tabac et de l'utilité des différentes mesures prises dans le cadre de la stratégie interfédérale pour une génération sans tabac. Il met particulièrement l'accent sur la nécessité d'un soutien sociétal croissant, susceptible d'influencer positivement les efforts politiques visant à faire de la génération de 2037 la première génération sans tabac en Belgique.

A destination des professionnel·les.

Par Danielle van Kalmthout, Veerle Maes, Lore Pil, dr. ir. Suzanne Gabriels, dans Percentiel.



**Pour plus d'informations**

[https://generatierookvrij.be/sites/default/files/Artikel%20Percentiel\\_Generatie%20Rookvrij\\_NL.PDF](https://generatierookvrij.be/sites/default/files/Artikel%20Percentiel_Generatie%20Rookvrij_NL.PDF)

Mai 2026

FR

### Article

#### **Tabac: nouvelle loi, nouveaux projets pour les écoles**

Depuis le 31 décembre 2024, de nouveaux espaces sont visés par une interdiction de fumer. La récente modification de la loi instaure notamment un périmètre sans fumée aux abords de certaines institutions comme les écoles, dans une logique de dénormalisation du tabagisme. Cet article dépeint un exemple de projet participatif de PSE (promotion de la santé à l'école) dans une école de Morlanwelz.

Par Question Santé asbl.



#### **Pour plus d'informations**

[Tabac : nouvelle loi, nouveaux projets pour les écoles | Question Santé A.S.B.L.](#)

FR

### Article

#### **Génération sans Tabac : le marathon des acteurs de promotion de la santé**

Cet article reprend l'importance de la thématique du tabac et explique l'utilité des différentes mesures prises dans le cadre de la Stratégie interfédérale pour une génération sans tabac. Une attention particulière est également portée à la nécessité de mieux faire connaître les options d'aide au sevrage tabagique, et de rester vigilant face aux stratégies insidieuses de l'industrie du tabac.

Auteur.rices : Nora Mélard, experte prévention tabac à la Fondation contre le Cancer, et Frédéric Godeaux, responsable de communication du FARES.

Par Education Santé, 04/2025.



#### **Pour plus d'informations**

[Mélard N., Godeaux F. Génération sans Tabac : le marathon des acteurs de promotion de la santé. Education Santé n°420, Avril 2025, p. 9-12 : Génération sans Tabac : le marathon des acteurs de promotion de la santé - Éducation Santé](#)

FR / NL

### Article

#### **Malgré une diminution : en Belgique, 1 décès toutes les heures est dû à la consommation de tabac**

Cet article propose un rappel sur les conséquences de la consommation tabagique et les inégalités observées dans la mortalité due au tabagisme.

Par Sciensano, publié le 31 mai 2024.



#### **Pour plus d'informations**

[Malgré une diminution : en Belgique, 1 décès toutes les heures est dû à la consommation de tabac | sciensano.be](#)

FR / NL

## Rapports

### Cigarette électronique

Dans ces avis scientifiques sur la politique en matière de santé publique, le Conseil supérieur de la Santé de Belgique émet des recommandations précises sur la toxicité et la sécurité des cigarettes électroniques (avec ou sans nicotine) à l'intention des fumeurs, des non-fumeurs et des vapoteurs.

A destination de tous les publics : autorités de santé publique, politiques, prestataires de soins, enseignants, jeunes, fumeurs et vapoteurs.



#### Pour plus d'informations

FR

- Conseil Supérieur de la Santé. Cigarette électronique : évolution. Bruxelles: CSS; 2022. Avis n° 9549. En ligne : [Cigarette électronique : évolution - Conseil Supérieur de la Santé](#)
- Conseil Supérieur de la Santé. Cigarette électronique : notices et mise à jour de la revue de la littérature. Bruxelles: CSS; 2025. Avis n°9827. En ligne : [Conseil Supérieur de la Santé](#)
- Conseil Supérieur de la Santé. Cigarette électronique : restriction sur les saveurs. Bruxelles: CSS; 2025. Avis n°9863. En ligne : [Conseil Supérieur de la Santé](#)

NL

- Hoge Gezondheidsraad. Elektronische sigaret: evolutie. Brussel: HGR; 2022. Advies nr. 9579. Online: [Elektronische sigaret: evolutie - Hoge Gezondheidsraad](#)
- Hoge Gezondheidsraad. Elektronische sigaret: bijsluiters en update literatuuroverzicht. Brussel: HGR; 2025. Advies nr. 9579. Online: [Hoge Gezondheidsraad](#)
- Hoge Gezondheidsraad. Elektronische sigaret: beperking van spaken. Brussel: HGR; 2025. Advies nr. 9863. Online: [Hoge Gezondheidsraad](#)

Informations synthétisées disponibles dans la présentation de presse :

[Le vapotage préférable au tabagisme, mais pas sans risque - Conseil Supérieur de la Santé](#)

FR

## Article scientifique

### Recommandations de bonne pratique : Arrêter de fumer

Cet article reprend les recommandations de bonne pratique médicale qui fournissent une orientation, un soutien et des conseils lors de la prise de décisions diagnostiques ou thérapeutiques en médecine générale. Elles résument pour le médecin généraliste ce qui est scientifiquement la meilleure politique pour le patient moyen.

Auteure : Dr. Jeannine Gailly, membre de la SSMG.



#### Pour plus d'informations

FR: [Recommandation de bonne pratique : tabac.pdf](#)

NL

### Article scientifique

#### Recommandations de bonne pratique : Arrêter de fumer

Cette directive présente les recommandations relatives aux bonnes pratiques scientifiquement validées en matière d'orientation, de soutien et de conseil dans le cadre du sevrage tabagique.

A destination des professionnel·les.

Par WOREL.



Pour plus d'informations

[WOREL](#)

FR

### Infographie

#### Tabac

Ce texte suivi d'une riche infographie décrit les effets (recherchés ou non) de la consommation tabagique et des risques liées à la consommation de ce produit.



Pour plus d'informations

[Tabac - Infor Drogues & Addictions asbl](#)

FR

### Rapport

#### Evaluation des risques sanitaires liés aux produits du vapotage

En décembre 2025, l'ANSES (Agence Nationale française de Sécurité Sanitaire) a publié un rapport sur les risques liés au vapotage.

A destination des professionnel·les social-santé.

Par l'Anses.



Pour plus d'informations

[Avis et rapport de l'Anses relatifs à l'évaluation des risques sanitaires liés aux produits du vapotage](#)

Résumé du rapport, par Adrien Meunier, infirmier clinicien tabacologue et membre du comité scientifique du FARES : [Rapport ANSES : évaluation des risques sanitaires liés aux produits du vapotage - Aide aux Fumeurs](#)



## À regarder

FR

### Webinaires

Dans le cadre de la campagne "Mai le Paquet" (anciennement Ensemble Vers Un Nouveau Souffle), une initiative des différents membres du Plan Wallon Sans Tabac, soutenue par la Région Wallonne, des webinaires ont été organisés sur différentes thématiques en lien avec le tabac.

Par FARES.



#### Pour plus d'informations

<https://www.fares.be/webinaires-de-tabacologie>

<https://ensembleversunnouveausouffle.be/formations-et-ateliers/>

NL

### Webinaires

Respiratoire Gezondheid propose aux professionnel·les de santé et aux prescripteur·rices divers webinaires sur différents thèmes liés au tabagisme, à la cigarette électronique et à la dépendance à la nicotine.



#### Pour plus d'informations

<https://www.vrgt-academie.be/>

NL

### Webinaire

#### « Premiers pas vers l'arrêt du tabac » : entretien d'orientation

À l'intention des professionnel·les de santé qui sont régulièrement en contact avec des personnes fumeuses, l'asbl Respiratoire Gezondheid a mis au point le webinaire « Premiers pas vers l'arrêt du tabac ». Ce webinaire explique, en quelques étapes, comment mener efficacement un bref entretien d'orientation vers l'arrêt du tabac avec des clients ou des patients.

Par Respiratoire Gezondheid.



#### Pour plus d'informations

<https://www.respiratoiregezondheid.be/vormingen-overzicht/vorming-voor-doorverwijzers>



## Pour sensibiliser

FR

### Dépliants

Le FARES a produit plusieurs dépliants se concentrant sur divers produits tabagiques (tabac, cigarette électronique, CBD, chicha, snus), disponibles pour certains en plusieurs langues (français, néerlandais, arabe, anglais, espagnol, portugais, turc, roumain, bulgare, polonais).



#### Pour plus d'informations

[Documentation – FARES asbl](#)

NL

### Dépliants

Respiratoire Gezondheid a publié plusieurs brochures sur divers produits du tabac. Elles sont disponibles en plusieurs langues (néerlandais, arabe, anglais, espagnol, portugais, turc, roumain, bulgare, polonais, albanais).



#### Pour plus d'informations

##### Le tabac :

[https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/Tabak-Nederlands\\_0.pdf](https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/Tabak-Nederlands_0.pdf)

##### La cigarette électronique :

[https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/E-sigaret-Nederlands\\_0.pdf](https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/E-sigaret-Nederlands_0.pdf)

##### Diabète et tabagisme (NL et arabe) :

<https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/Folder-NL-diabetes-en-roken.pdf>

##### Guide pour arrêter de fumer :

<https://www.respiratoiregezondheid.be/files/Rookstop/Bib/Materialen/Rookstopwijzer.pdf>

FR / NL

### Dépliant

#### “Je me sens tellement mieux sans tabac”

**FR :** Se concentrer sur les avantages du nouveau comportement, les inconvénients de l'ancien, les alternatives au tabac, enseigner les compétences, fixer des objectifs, ...

**NL :** Focus op de voordelen van het nieuwe gedrag, nadelen van het oude gedrag, alternatieven voor tabak, vaardigheden aanleren, doelen stellen, ...

Pour les personnes qui veulent arrêter de fumer.

Editeurs : Tabacstop et FCC.



#### Pour plus d'informations

FR

[https://tabakstop.be/admin/wp-content/uploads/2025/03/2-FCC-Tabacstop-Brochure-Je-me-sens-tellement-mieux-sans-tabac\\_2025.pdf](https://tabakstop.be/admin/wp-content/uploads/2025/03/2-FCC-Tabacstop-Brochure-Je-me-sens-tellement-mieux-sans-tabac_2025.pdf)

NL

[https://tabakstop.be/admin/wp-content/uploads/2025/03/2-STK-Tabakstop-Brochure-Ik-voel-me-zoveel-beter\\_A5\\_NL-2025.pdf](https://tabakstop.be/admin/wp-content/uploads/2025/03/2-STK-Tabakstop-Brochure-Ik-voel-me-zoveel-beter_A5_NL-2025.pdf)

Mai 2026

FR / EN

### Dépliant Aide aux fumeurs

Ce dépliant résume ce qu'est un tabacologue et comment il-elle travaille (en individuel ou en groupe) ; il renseigne aussi les remboursements des consultations et renvoie également vers tabacstop en tant que ressource supplémentaire.

A destination des personnes qui veulent arrêter de fumer/vapoter.  
Par Fares.



**Pour plus d'informations**

FR : [Dépliant+Aide+aux+fumeurs+2019.pdf](#)

EN : [help-for-smokers.pdf](#)

FR / NL

### En ligne Le mouvement Générations sans tabac

Générations sans Tabac est un vaste mouvement de citoyen·nes et d'organisations qui aspirent à une société où plus personne ne souffre ou ne décède des conséquences du tabagisme, y compris du tabagisme passif. L'objectif est que tout enfant né à partir de 2019 soit protégé de l'exposition à la fumée du tabac à chaque étape de son développement, afin que grandir sans tabac et ne pas fumer deviennent la norme. Concrètement, cela se décline en offrant le plus possible d'environnements où les enfants ne sont pas exposés aux produits de tabac.



**Pour plus d'informations**

<https://www.generationssanstabac.be/>

[info@generationssanstabac.be](mailto:info@generationssanstabac.be)

NL

### Affiche 6 méthodes pour arrêter de fumer

A utiliser pour promouvoir l'arrêt du tabac au sein des organisations.

Publié par Gezondheidsmakers.



**Pour plus d'informations**

[Affiche 6 rookstopmethoden | Gezondheidsmakers](#)

NL

### Brochure Merci de ne pas fumer lorsque je suis au travail

Cette brochure aide les professionnel·les qui dispensent des soins à domicile et/ou une aide à domicile à aborder avec leurs bénéficiaires la question du tabagisme à l'intérieur.

Par Gezondheidsmakers.



**Pour plus d'informations**

[Folder: Bedankt om niet te roken wanneer ik aan het werk ben | Gezondheidsmakers](#)

NL

## Infographie

### Conséquences du tabagisme et de l'addiction

Ce texte suivi d'une infographie accessible décrit les effets sanitaires, économiques et sociaux du tabagisme et de l'addiction aux produits du tabac.

Par Gezond Leven.



Pour plus d'informations

[Gevolgen van roken en verslaving | Gezond Leven](#)

NL

## Kit de communication

### Offrez à votre enfant un départ sans tabac

Supports de sensibilisation.

Destinés aux femmes enceintes qui fument et/ou aux personnes qui fument en présence d'une femme enceinte. Également destiné aux professionnel·les.



Pour plus d'informations

[Materialen | Gezond Leven](#)

NL

## Jeu

### « Zever in pakskes », un jeu sur les idées reçues concernant le tabagisme

Grâce à ce jeu, les jeunes apprennent de manière ludique à reconnaître et à démystifier les « zever » ou « conneries » sur le tabagisme. Par le biais de cas concrets, de citations d'influenceur·euses et de personnages tirés de la vie réelle qui permettent de s'identifier facilement, les joueur·ses apprennent à porter un regard critique sur les mythes et tentent de convaincre les influenceur·euses d'opter pour une meilleure méthode anti-stress.

Public : jeunes de 16 à 18 ans.



Pour plus d'informations

[Spel: Zever in Pakskes | Gezondheidsmakers](#)

NL

## Kit de formation interactif

### Quand les petits deviennent grands

Formation interactive destinée aux parents d'adolescent·es visant à prévenir ou à retarder la consommation de tabac, d'alcool, d'autres drogues et l'addiction aux jeux vidéo chez leurs enfants. L'accent est mis sur le renforcement des compétences parentales protectrices, notamment en abordant la communication ouverte et la fixation de limites.

Destiné aux parents d'adolescent·es âgés de 10 à 15 ans. Une version adaptée est disponible pour les parents en situation de précarité sociale.



Pour plus d'informations

[Als kleine kinderen groot worden | Gezondheidsmakers](#)

Mai 2026

FR

### Jeu de cartes

#### **AITaCaMu (alcool, tabac, cannabis, multimédias)**

Outil d'aide dans le développement de l'esprit critique sur l'alcool, le tabac, le cannabis et les multimédias grâce à des cartes-questions, afin d'évaluer les risques et d'adopter des choix éclairés.

A destination des adolescent-es

Editeur : Cal-Luxembourg.



#### **Pour plus d'informations**

<https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/altacamu-alcool-tabac-cannabis-multimedias/>

NL

### Guide

#### **Guide pratique pour arrêter de vapoter ? Le « Stopplan » aide les jeunes à franchir le pas**

Ce programme d'aide à l'arrêt s'adresse aux jeunes à partir de 14 ans qui vapotent et souhaitent arrêter ou envisagent de le faire. Ce programme n'a pas pour but d'empêcher les jeunes de commencer à vapoter.

A destination des adolescent-es

Par Institut Trimbos.



#### **Pour plus d'informations**

[Stoppen met vaper? Het Stopplan helpt jongeren op weg - Trimbos-instituut](#)

FR

### Jeu de table

#### **Parcours Sans T : une manière ludique de parler du tabac...**

Outil pédagogique conçu pour susciter le débat au sein de petits groupes (avec des personnes qui fument ou qui ne fument pas) autour du tabagisme en partant des représentations de chacun et chacune.

Travail avec tout public à partir de 11 ans

Editeur : FARES.



#### **Pour plus d'informations**

[prevention.tabac@FARES.be](mailto:prevention.tabac@FARES.be)

02 518 18 66

[«Parcours sans T», support ludique pour aborder la question du tabagisme – FARES asbl](#)

FR

**Jeu de société**  
**Les Rois du Tabac**

Outil de prévention du tabagisme chez les jeunes, à partir de 15 ans.

Editeur : Point Information Jeunesse de la Communauté du Pays de Vendôme (France).



**Téléchargement gratuit de l'outil pédagogique**

<https://drive.usercontent.google.com/download?id=0BwsDgekt50iFVEZrdzILZjBJajA&export-download>

FR

**Jeu de société**  
**Tabakitaba**

Jeu de stratégie éducatif et ludique conçu sensibiliser le public aux questions que pose le tabac.

Destiné aux enfants (à partir de 10 ans), adolescent-es et adultes

Par Imp-actes.



**Pour plus d'informations**

02 558 88 10

[info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)

<https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/tabakitaba/>

FR / NL

**Jeu de société**  
**Loto des odeurs**

Le Loto des Odeurs est un jeu éducatif qui stimule l'odorat des enfants et des adultes à travers 30 senteurs variées à identifier et associer à des images. Il peut être utilisé pour aborder la question du tabac en lien avec l'odorat.

Par le FARES (NL : animé par Respiratoire Gezondheid).

Pour tout public.



**Pour plus d'informations**

[www.sentosphere.fr](http://www.sentosphere.fr)

FR

**Outil pédagogique**  
**Des racines et des Elles**

Cet outil de prévention vise à renforcer les compétences psychosociales en tant que facteurs de protection pour les consommations à risque comme le tabagisme. Au départ conçu avec un groupe de femmes, l'outil peut également s'adapter à des groupes mixtes. Il n'aborde pas la thématique tabac de manière directe mais défend une démarche défocalisée de la prévention.

Conçu par le Fares et Vie féminine

Pour des groupes de femmes, voire des groupes en mixité.



**Pour plus d'informations**

[www.desracinesetdeselles.be](http://www.desracinesetdeselles.be)

Mai 2026



## Pour accompagner

FR

### En ligne Aides à l'arrêt

Il existe des aides pour accompagner les personnes fumeuses/vapoteuses qui souhaitent entamer un projet de réduction ou d'arrêt du tabagisme. Les différentes ressources d'aide à l'arrêt se retrouvent sur le site.

A destination de tout le monde  
Par le FARES.



**Pour plus d'informations**  
[Aides à l'arrêt | FARES](#)

FR / NL

### Par téléphone et/ou en ligne Tabacstop

Ligne téléphonique gratuite proposant écoute, conseils, méthodes, astuces, soutien et accompagnement téléphonique pour arrêter de fumer. Les professionnel·les de la santé et du social peuvent également y avoir recours pour poser leurs questions.

8 séances de coaching par un·e tabacologue gratuites sur une période de +/- 3 mois.

Conçu par la FCC (Fondation Contre le Cancer), Vivalis, le plan de relance pour la Wallonie et Vlaanderen is Zorg.



**Pour plus d'informations**  
<https://tabacstop.be/>  
0800 111 00

FR

### En ligne aideauxfumeurs.be

Ce site apporte des informations pratiques et des conseils aux personnes qui fument concernant la gestion de leur tabagisme dans différents milieux de vie (au club de sport, dans la rue, dans les transports, à l'école, etc).

Créé par le FARES.



**Pour plus d'informations**  
<https://www.aideauxfumeurs.be>

FR

En ligne

### Portfolio aide à la consultation : sevrage tabagique

Diverses ressources d'aide à la consultation avec une personne fumeuse, comportant notamment des tests diagnostiques, aides pharmacologiques au sevrage, conseils pour les patients particuliers et des conseils pour l'approche et le suivi de la personne fumeuse.

Ce portfolio est destiné aux médecins généralistes, mais peut également servir à tou-tes les professionnel-les de la santé accompagnant des personnes qui fument.

Par la SSMG.



Pour plus d'informations

[Sevrage tabagique - SSMG](#)

NL

En ligne

### Fiches pratiques et supports de mise en œuvre

Ces fiches pratiques et autres outils ont été en grande partie élaborés sur la base des directives de bonnes pratiques médicales ou accompagnent des articles publiés dans Huisarts Nu. Elles sont destinées à servir d'aide-mémoire et d'assistance pendant la consultation.

Ces fiches sont destinées aux médecins généralistes, mais peuvent également être utilisées par d'autres professionnels de santé qui accompagnent les fumeurs.

Par Domus Medica.



Pour plus d'informations

<https://www.domusmedica.be/richtlijnen/steekkaarten-implementatiemateriaal>

FR

En ligne

### «Docs to Docs” : une aide directe des experts en tabacologie de la SSMG

La SSMG met à disposition rapide des personnes ressources en cas de difficulté pratique dans l'accompagnement du sevrage tabagique d'un-e patient-e.

Adressé aux médecins généralistes

Par SSMG.



Pour plus d'informations

[https://www.ssmg.be/avada\\_portfolio/tabac/?portfolioCats=182](https://www.ssmg.be/avada_portfolio/tabac/?portfolioCats=182)

NL

En ligne

### Programme ABC de sevrage tabagique

Le programme ABC fournit un cadre pour l'accompagnement au sevrage tabagique.

Par Domus Medica.



Pour plus d'informations

[https://www.domusmedica.be/sites/default/files/bijlagen/ABC\\_rookstop.pdf](https://www.domusmedica.be/sites/default/files/bijlagen/ABC_rookstop.pdf)

NL

En ligne

**Offrez à votre enfant un départ sans tabac (Bezorg je kind een rookvrije start)**

Brochure sur les techniques d'entretien, fiches d'information, conseils pratiques... destinés aux professionnel·les de la santé et du bien-être qui travaillent avec des femmes enceintes fumeuses.

Par Gezond Leven.



Pour plus d'informations

[Materialen | Gezond Leven](#)

FR

Brochure

**Conseils à l'entourage**

Ce guide apporte quelques conseils aux proches de personnes souffrant d'addictions.

Pour les aidants-proches de personne avec addiction.

Par le centre des addictions Bruxelles-Epsilon.



Pour plus d'informations

[ConseilsEntourage.pdf](#)

Mai 2026



## Pour participer

FR / NL

### Campagne

#### **BELTA : Semaine bruxelloise Sans Tabac/Vape**

En Région Bruxelloise, BELTA (FARES et Respiratoire Gezondheid) organise annuellement une campagne d'une semaine liée à la prévention du tabagisme. Plusieurs événements sont organisés dans ce cadre, notamment une campagne d'affichage axée sur les bénéfices à l'arrêt dans les communes et Centres d'Aide aux Fumeurs. Les professionnel·les sont encouragé·es à organiser leur propre action de sensibilisation et à demander l'accompagnement du Fares ou de Respiratoire Gezondheid si nécessaire.

Du 25/05/2026 au 31/05/2026

Une initiative de BELTA, une collaboration entre Respiratoire Gezondheid et Fares.



#### Pour plus d'informations

FR : [Semaine sans tabac bruxelloise | Fares](#)

NL : [Acties & sensibilisering | Respiratoire Gezondheid](#)

FR / NL

### En ligne

#### **Buddy deal - le mois de mai sans fumer/vapoter**

La Fondation contre le Cancer organise une campagne nationale pour relever le défi de ne pas fumer/vapoter pendant 1 mois, grâce au soutien de ses proches et de plusieurs milliers d'autres personnes qui arrêtent en même temps.

Toute personne peut s'inscrire et bénéficier de plein de ressources gratuites pour arrêter de fumer ou aider une personne à arrêter de fumer.

Mai 2026.

A destination de tout public

Organisé par la Fondation Contre le Cancer (FCC).



#### Pour plus d'informations

Site : <https://buddydeal.be/fr/> (NL : <https://buddydeal.be/nl/>)

Groupe de soutien Facebook : [Buddy Deal | Facebook](#) (NL: [Buddy Deal | Facebook](#))

FR

### En ligne

#### **Webinaire : «Le tabac : une voie d'entrée vers la santé mentale»**

Dr Pol THOMAS, médecin généraliste et tabacologue, membre de la cellule Tabac de la SSMG.

Modération : Dr Thomas JACOB, médecin généraliste et membre de la cellule Tabac de la SSMG.

Organisé par : la SSMG dans le cadre de la campagne « Mai le Paquet ».

Le 19/05/2026 de 12h30 à 14h00.

Environ 1h à 1h10 de présentation suivi d'un temps de questions-réponses.



#### Pour plus d'informations

[19/05 Webinaire : Le tabac : une voie d'entrée vers la santé mentale - SSMG](#)

Mai 2026

FR

En ligne

### Marketing du tabac : quelle stratégie pour créer des programmes de prévention plus efficaces ?

Karine Gallopel-Morvan, Professeure des universités à l'École des Hautes Études en Santé Publique (EHESP), spécialisée en marketing social

Organisé par FARES.

Le 04/06/2026 de 18h à 20h.



Pour plus d'informations

[Webinaire marketing du tabac - Mai le Paquet](#)

FR

En ligne

### Webinaires

Le FARES propose des webinaires et des ressources en tabacologie pour sensibiliser et accompagner les professionnel·les et le grand public. Ces sessions permettent d'acquérir des connaissances et des outils pratiques sur le sevrage et la prévention du tabagisme.

A destination des professionnel·les

Organisé par le FARES.



Pour plus d'informations

[Webinaires | FARES](#)

FR

En présentiel / En ligne

### Formation en tabacologie

En Belgique francophone, la formation en tabacologie du FARES est la seule formation spécialisée fournissant les connaissances et la pratique nécessaire pour assurer l'aide au sevrage tabagique.

Tous les ans, d'octobre à juin.

Destiné aux professionnels de santé suivants : médecins, infirmier·ères (bacheliers), sages-femmes, pharmacien·nes (master), kinésithérapeutes, dentistes, hygiénistes bucco-dentaires, ergothérapeutes, diététicien·nes et psychologues (master), conformément à l'AR n°78 relatif à l'exercice des professions de santé et les étudiant·es de dernière année de ces disciplines.

Partie théorique en ligne (ZOOM) et partie pratique en présentiel (Rue Haute, 290 - route 807A à 1000 Bruxelles).



Pour plus d'informations

[Formation en tabacologie | FARES](#)

Au 02 518 18 66

[prevention.tabac@FARES.be](mailto:prevention.tabac@FARES.be)

NL

**En ligne / En présentiel**  
**Formation en tabacologie**

En Belgique néerlandophone, la formation interuniversitaire en tabacologie et accompagnement au sevrage tabagique est la seule formation spécialisée qui offre les connaissances et la pratique nécessaires pour aider les personnes à arrêter de fumer de manière professionnelle. Seul l'accompagnement au sevrage tabagique dispensé par un tabacologue certifié donne droit au client à un remboursement par la mutuelle.

Chaque année, de septembre à juin. Les inscriptions pour la formation 2026-2027 sont ouvertes.

Sessions théoriques principalement en ligne (premier semestre). Au cours du deuxième semestre, les sessions se dérouleront généralement sur place (Chaussée de Bruxelles 62, 3000 Louvain)

Sont admis à la formation les titulaires des diplômes suivants : master en : médecine et obstétrique, dentisterie, psychologie, soins pharmaceutiques, développement de médicaments, sciences de la réadaptation et kinésithérapie, ergothérapie et sciences de l'éducation. bachelor professionnel en : kinésithérapie, soins infirmiers, obstétrique, diététique et nutrition, psychologie appliquée, travail social, orthopédagogie et soins bucco-dentaires.



**Pour plus d'informations**

[Hoe word ik tabakoloog? | Rookstop](#)

[Info@vrgt.be](mailto:Info@vrgt.be)

02 510 60 90

# Pour accompagner



## Dans le Bassin Centre-Ouest

L'équipe du Bassin n'a pas identifié d'activités organisées localement ce mois-ci.

Si vous avez connaissance d'activités sur cette thématique dans le Bassin Sud-Est,  
[contactez-nous](#).

## Références

1. Gisle L, Demarest S. Enquête de santé 2023-2024 : Consommation de tabac. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; 2025. Numéro de rapport : D/2025.14.440/74. Disponible en ligne : [www.enquetesante.be](http://www.enquetesante.be)
2. SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement. (2022). Stratégie interfédérale 2022-2028 pour une génération sans tabac. Disponible en ligne : <https://organesdeconcertation.sante.belgique.be/fr/documents/strategie-interfederale-2022-2028-pour-une-generation-sans-tabac>
3. SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement. (2024). Extension de l'interdiction de fumer : modifications législatives concernant les produits du tabac. Disponible en ligne : <https://www.health.belgium.be/fr/actualites/2024-12-extension-linterdiction-fumer-modifications-legislatives-concernant-produits-tabac>
4. Gisle L, Demarest S. Enquête de santé 2023-2024 : Consommation de tabac. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; 2025. Numéro de rapport : D/2025.14.440/74. Disponible en ligne : [www.enquetesante.be](http://www.enquetesante.be)
5. Brusano. (2024). Focus 05 – Accessibilité Financière aux Soins de Santé (document PDF). Bruxelles : Brusano. Disponible en ligne : <https://www.brusano.brussels/pdf/focus-accessibilite-financiere-aux-soins-de-sante/>

# Bassin Centre Ouest

Vous êtes un·e professionnel·le social-santé ? Vous exercez votre activité et/ou accompagnez des personnes en situation complexe vivant sur le territoire du Bassin Centre-Ouest ?

Vous cherchez une information pratique sur l'offre de soins bruxelloise ou une aide dans l'orientation (prestataires, dispositifs de soutien, projets pilotes, aides financières...) ?

**Notre équipe est à votre écoute tous les jours ouvrables de 9 à 17h pour vous informer et vous orienter vers les ressources adaptées.**



**Pour retrouver d'autres infos prévention,  
rendez-vous sur  
[www.bassin-centre-ouest.brussels](http://www.bassin-centre-ouest.brussels)**