

Communiqué de presse pour diffusion immédiate

---

## Arrêter de fumer, c'est possible !

### A l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, l'Institut Jules Bordet démêle le vrai du faux



Bruxelles, le 28 mai 2019 - **Arrêter de fumer. De nombreux fumeurs en parlent mais combien d'entre eux se lancent réellement dans cet important défi personnel ? Dans la perspective de la journée mondiale sans tabac du 31 mai prochain, l'Institut Jules Bordet souhaite faire la lumière sur des idées préconçues qui**

**découragent généralement les fumeurs dans leur démarche d'arrêter de fumer. Démêlons le vrai du faux avec Martial Bodo, tabacologue au Centre d'Aide aux Fumeurs à l'Institut Jules Bordet, centre intégré de lutte contre le cancer de référence en Belgique.**

« **Arrêter de fumer est trop difficile !** »

FAUX : « Les mœurs ont changées et il est aujourd'hui bien plus difficile de fumer que de ne pas fumer. Que cela soit socialement, familialement, professionnellement, économiquement ou encore médicalement, la cigarette mène la vie dure à celui qui fume. Sans aucun doute, la cigarette rend la vie d'un fumeur bien plus complexe que celle d'un non-fumeur. »

« **Après un certain âge, inutile d'arrêter de fumer, c'est trop tard !** »

FAUX : « L'arrêt du tabac augmente très rapidement la qualité de vie de chacun. Au-delà des avantages économiques évidents et des aspects sociaux évoqués plus haut, la personne qui arrête de fumer bénéficie très rapidement d'améliorations physiques importantes et directement mesurables. En effet, dans les premières 24h, l'on constate un rétablissement presque complet du rythme cardiaque. Dans les 48h la qualité du souffle s'améliore et dans les 72h, l'on ne trouve plus de trace de monoxyde de carbone dans le souffle. Dans la semaine, l'on récupère une grande partie de l'odorat et du goût. Autant de bénéfices qui

Rue Héger-Bordetstraat 1, B-1000 Bruxelles/Brussel  
T + 32 (0)2 541 31 11, F + 32 (0)2 541 35 06, BELFIUS: BE72 0910 0972 7816, [www.bordet.be](http://www.bordet.be)

améliorent incontestablement la qualité de vie de chacun. Au-delà du fait de diminuer le risque de développer une maladie liée au tabac, c'est sa qualité de vie que l'on améliore, et ce très rapidement.»

**« Si j'arrête de fumer, je vais grossir. »**

FAUX : « Si pour compenser le fait d'arrêter de fumer, l'on décide de manger plus et mal, bien sûr que l'on prendra du poids mais ce n'est pas l'arrêt du tabac qui entraîne cette prise de poids mais bien les mauvaises habitudes que l'on pourrait prendre au niveau alimentaire. Si l'on choisit de compenser stratégiquement l'arrêt de la cigarette en mangeant de manière équilibrée tant qualitativement que quantitativement, il n'y aura pas de prise de poids. Mieux encore, si pour arrêter de fumer, l'on investit les bénéfices de l'arrêt du tabac au profit de nouvelles activités telles que la pratique d'un sport ou d'un loisir, l'on se « nourrit » alors de choses bénéfiques et ce, autrement que par la nourriture. »

**« Une cigarette de temps en temps, ce n'est pas bien grave. »**

FAUX : « Précisons tout d'abord que les « petits fumeurs occasionnels » ne représentent que 3 % de l'ensemble des fumeurs, les 97 autres montrent une dépendance pharmacologique, psychologique et comportementale à la cigarette. Notons ensuite que les études et l'expérience de nos médecins démontrent que même les « petits fumeurs » s'exposent à des problèmes de santé directement liés au fait de fumer. La cigarette reste un produit de haute toxicité devant lequel nous ne sommes pas tous égaux. »

**Une équipe de tabacologues professionnels et expérimentés à disposition des fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer**

Le célèbre « demain j'arrête » ne doit pas rester une bonne résolution du jour de l'An ou de la Journée mondiale sans tabac. Tous les jours, des fumeurs prennent la décision importante d'arrêter de fumer. A la clinique de dépistage de l'Institut Jules Bordet, une équipe de tabacologues est là pour les soutenir et les accompagner dans leur démarche.

Les consultations ont lieu à la Clinique de dépistage de l'Institut Jules Bordet, elles sont accessibles à tous et entièrement remboursées par la mutuelle. Les consultations ont lieu en Français, Néerlandais et Anglais.

---

**Contacts Presse**

**Institut Jules Bordet**

Martial Bodo

GSM : +32 497 108 100

E-mail : [martial.bodo@bordet.be](mailto:martial.bodo@bordet.be) ou [martial.bodo@gmail.com](mailto:martial.bodo@gmail.com)

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

Rue Héger-Bordetstraat 1, B-1000 Bruxelles/Brussel

T + 32 (0)2 541 31 11, F + 32 (0)2 541 35 06, BELFIUS: BE72 0910 0972 7816, [www.bordet.be](http://www.bordet.be)

## À propos de L'Institut Jules Bordet

---

Centre multidisciplinaire intégré, unique en Belgique, l'Institut Jules Bordet est un hôpital autonome entièrement consacré aux maladies cancéreuses.

Depuis plus de 75 ans, l'Institut Jules Bordet offre à ses patients des stratégies diagnostiques et thérapeutiques à la pointe du progrès pour prévenir, dépister et lutter activement contre le cancer. L'Institut poursuit trois missions : les soins, la recherche et l'enseignement. La réputation internationale de l'Institut attire en ses murs les plus grands experts dans le domaine du cancer. Son esprit d'innovation lui a permis de participer au développement et à la découverte de nouvelles techniques de diagnostic et de traitement majeurs, et ce, dans le but d'en faire bénéficier les patients le plus rapidement possible.

En mai 2018, l'Institut Jules Bordet a reçu officiellement, pour la seconde fois, l'accréditation et la certification de l'OECI (Organisation of European Cancer Institutes) comme « Comprehensive Cancer Centre » (Centre Intégré de Lutte contre le Cancer), un label de qualité réservé aux institutions de soins oncologiques multidisciplinaires intégrant la recherche et la formation. Une première en Belgique.

L'Institut Jules Bordet fait partie des réseaux de centres hospitaliers Iris et de l'Université Libre de Bruxelles. Avec ses 160 lits entièrement dédiés à la pathologie cancéreuse, l'Institut compte chaque année plus de 6000 patients hospitalisés, 81000 consultations et 15000 traitements de patients ambulatoires. Pour répondre de manière adéquate au développement démographique et scientifique du futur, l'Institut prévoit la construction d'un nouvel Institut Bordet sur le campus universitaire de l'ULB à Anderlecht à côté de l'Hôpital Erasme, dont l'inauguration est prévue en 2020.

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

## À propos des Amis de l'Institut Bordet

---

Les Amis de l'Institut Jules Bordet sont une ASBL ayant pour seul et unique but de soutenir et financer la recherche à l'Institut Jules Bordet, centre oncologique de référence en Belgique et à l'étranger. Premier donateur privé de l'Institut Bordet, « Les Amis » lui ont apporté près de 13 millions d'euros au cours des 5 dernières années.

Les progrès accomplis ces dernières années en oncologie ont été considérables. On comprend de mieux en mieux l'origine biologique du cancer. Là où il y a quelque dix ans on ne parlait que de l'analyse microscopique des tumeurs, on parle aujourd'hui de profil génétique, de séquençage... Des dizaines de nouvelles molécules et de nouveaux marqueurs ont vu le jour, permettant l'avènement des traitements personnalisés. Ces progrès ont été en grande partie rendus possibles grâce aux extraordinaires progrès technologiques de ces dernières années. Mais ces nouvelles techniques qui nous permettent désormais de sonder l'infiniment petit coûtent de plus en plus cher.

Depuis plus de 40 ans, l'aide des « Amis » permet à l'Institut Jules Bordet de poursuivre ses recherches de pointe en profitant des technologies les plus avancées, et d'offrir ainsi aux patients les techniques de dépistage et de soin les plus innovantes, génératrices de vie et d'espoir.

Aider et soutenir « Les Amis de l'Institut Bordet », c'est participer aux nombreux programmes de recherche que ceux-ci soutiennent et qui vont tous dans un seul et même sens, faire gagner la vie.

Pour en savoir plus au sujet de l'Association Les Amis de l'Institut Bordet, visitez le site web [www.amis-bordet.be](http://www.amis-bordet.be).

Pour en savoir plus sur les « 101 tables pour la vie », visitez le site web [www.101tables.com](http://www.101tables.com).

Rue Héger-Bordetstraat 1, B-1000 Bruxelles/Brussel

T + 32 (0)2 541 31 11, F + 32 (0)2 541 35 06, BELFIUS: BE72 0910 0972 7816, [www.bordet.be](http://www.bordet.be)