



unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

**ARRÊTER DE FUMER,
C'EST POSSIBLE !**

5 ÉLÉMENTS CLÉS



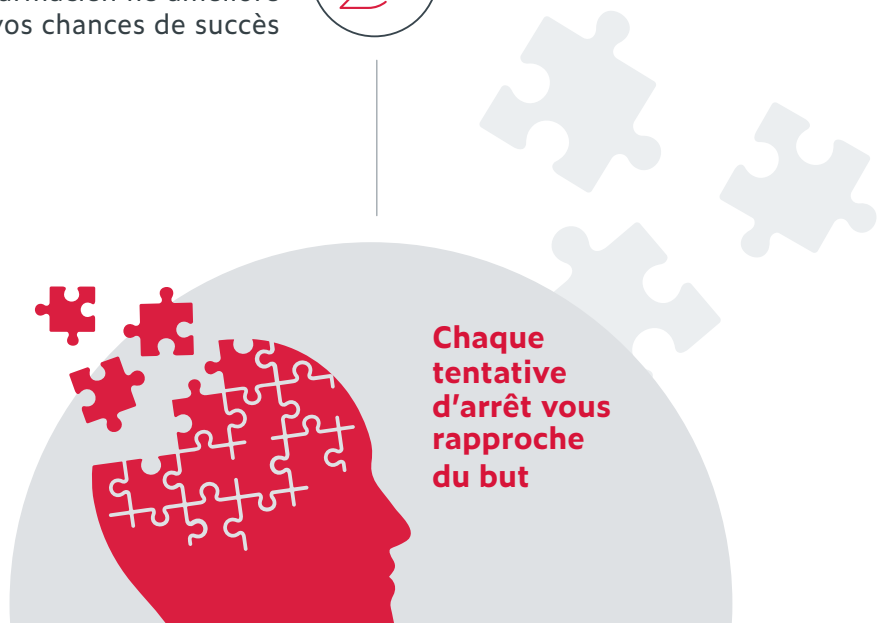
Arrêter de fumer vaut le coup, quel que soit votre âge

Arrêter améliore rapidement votre santé



Planifier et préparer votre arrêt augmente vos chances de réussite







Se faire accompagner par un médecin ou un-e pharmacien-ne améliore vos chances de succès



Chaque tentative d'arrêt vous rapproche du but

CE QUI VA CHANGER POUR VOUS

Par exemple, après...

- 1 semaine**  votre goût et votre odorat s'améliorent
- 1 à 9 mois**  votre toux et votre essoufflement diminuent
- 1 à 2 ans**  votre risque d'infarctus diminue de moitié
- 10 ans**  votre risque de cancer du poumon diminue de moitié
- 15 ans**  votre risque de faire un infarctus et de mortalité est quasiment le même que celui d'une personne non-fumeuse
- Mais aussi**  votre peau, vos dents et vos cheveux sont plus beaux
votre haleine et vos habits sentent meilleur
et vous économisez de l'argent !

VOS SOUTIENS POUR ARRÊTER



Médicaments avec nicotine : patch, gomme à mâcher, comprimé, inhalateur et spray buccal ; non remboursés par l'assurance de base



Médicaments sur ordonnance : pris en charge par l'assurance de base (sous conditions)



Médecins et pharmaciens : demandez conseil



Vos proches et amis : parlez-en autour de vous



Applications gratuites : « Stop-tabac » et « SmokeFree Buddy »



ADRESSES

Conseils et soutien

- Permanence Unisanté :
021 545 31 96 ou **tabagisme@unisante.ch**
- Informations et conseils :
www.stop-tabac.ch
- Consultation téléphonique :
Ligne stop-tabac, différentes langues **0848 000 181**
- Consultation en ligne :
www.safezone.ch
- Groupes d'aide à l'arrêt (payants) :
Ligue pulmonaire vaudoise **021 623 38 00** ou **www.lpvd.ch**

Consultations médicales

- Lausanne, Unisanté :
021 314 49 44 ou **www.unisante.ch/fr/centre-medical**
- Morges, hôpital : **079 172 87 27**
- Riviera-Chablais, hôpital : **058 773 21 12**
- Gland, Clinique La Lignière : **022 999 80 60**

Consultations médicales pour les jeunes de 12 à 20 ans

- Lausanne, Division interdisciplinaire de santé des adolescents (DISA) :
021 314 37 60
- Montreux, Centre Ado Riviera : **021 566 17 70**