



**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

Vous faire accompagner par votre médecin ou 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



Médecin et pharmacien·ne: demandez conseil



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



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



Cigarette électronique: demandez conseil dans un magasin spécialisé



Vos proches: parlez-en autour de vous



ADRESSES

Conseils et soutien

- Premiers conseils Unisanté :
021 545 31 96 ou tabagisme@unisante.ch
- Informations, conseil par téléphone et en ligne :
www.stop-tabac.ch ou **0848 000 181**
Gratuit et en plusieurs langues
- Application : Kwit - Arrêter de fumer
- Groupes d'aide à l'arrêt (payants):
Ligue pulmonaire vaudoise **021 623 38 00** ou www.lpvvd.ch

Consultations médicales en tabacologie

- 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 24**

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**