



**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 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 DANS LE CANTON DE VAUD

## Conseils et soutien

- Information et orientation :  
Unisanté **021 545 31 96** ou **tabagisme@unisante.ch**
- Information, consultations par téléphone, vidéo 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 :  
Ligue pulmonaire vaudoise **021 623 38 00** ou **www.lpvd.ch**
- Consultations dans les pharmacies participantes :  
**www.pharmacieplus.ch/prestations/stop-tabac/**

## Consultations médicales en tabacologie

- Lausanne, Unisanté :  
**021 314 49 44** ou **www.unisante.ch/fr/centre-medical**
- Lausanne, Dre Mylena Frikart : **076 396 02 58**
- Gland, Clinique La Lignière : **022 999 80 24**
- Morges, Dre Myriam Kohler Serra : **078 327 00 72**
- Rennaz, Espace Santé : **058 773 42 47**
- Vevey, Dre Myriam Kohler Serra : **078 327 00 72**