

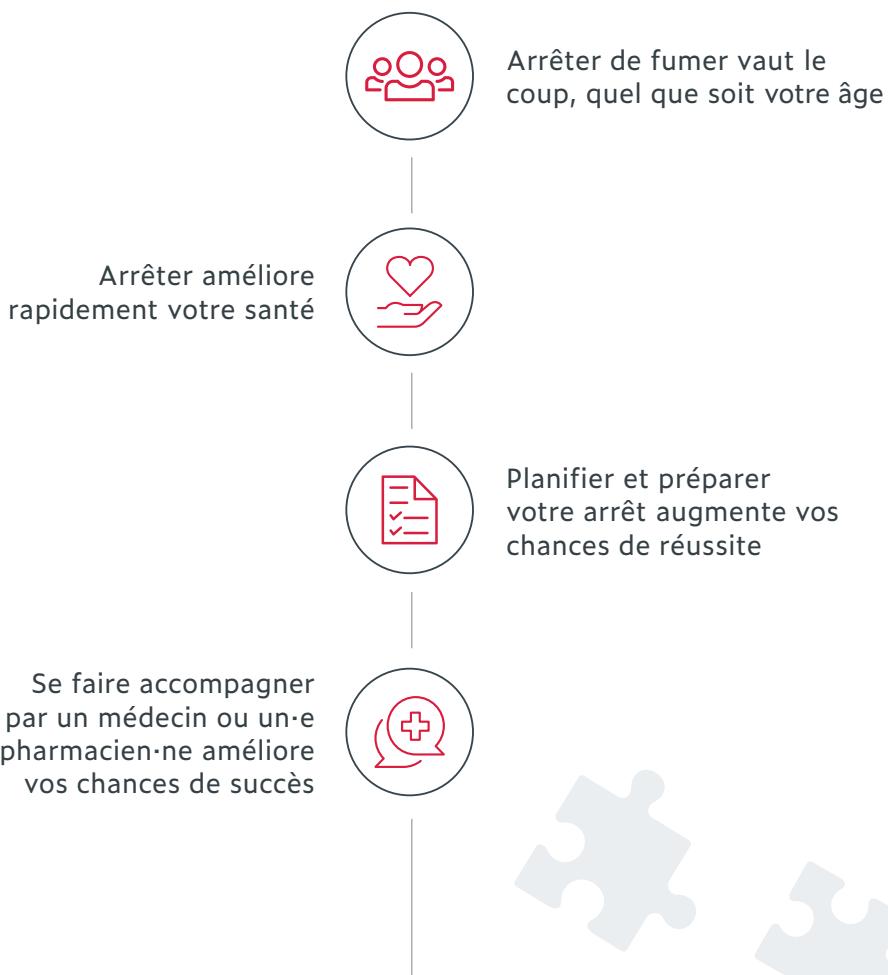


unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

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

## 5 ÉLÉMENTS CLÉS



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 pharmacien·ne·s:** demandez conseil



**Vos proches et ami·e·s:** 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](mailto:tabagisme@unisante.ch)
- Informations et conseils :  
[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)
- Consultation téléphonique :  
Ligne stop-tabac, différentes langues **0848 000 181**
- Consultation en ligne :  
[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)
- Groupes d'aide à l'arrêt (payants) :  
Ligue pulmonaire vaudoise **021 623 38 00** ou [www.lpvd.ch](http://www.lpvd.ch)

### Consultations médicales

- Lausanne, Unisanté :  
**021 314 79 50** ou [www.unisante.ch/fr/centre-medical](http://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**