



Arrêter de fumer

Pour augmenter ses chances d'arrêter de fumer, un soutien professionnel et une planification de son arrêt sont recommandés.

Où s'adresser

CIPRET-Vaud: premier conseil

Un professionnel du CIPRET-Vaud répond gratuitement à vos questions, vous conseille et vous oriente par téléphone au 021 623 37 42.

www.cipretvaud.ch

Médecin généraliste

Adressez-vous à votre médecin pour un soutien ou pour toute question en rapport avec l'arrêt du tabac.

Consultation Stop-tabac

La consultation de tabacologie de la Policlinique médicale universitaire (PMU) de Lausanne vous propose un soutien médical pour l'arrêt du tabac dès 16 ans. Elle assure un suivi individualisé par un médecin, avec ou sans aide médicamenteuse. Rue du Bugnon 44, 1005 Lausanne, 021 314 61 01 (sur rendez-vous, prix de la consultation pris en charge par l'assurance maladie de base).

Cours stop-tabac

En groupe de 6 à 12 personnes, des coaches certifiés de la Ligue pulmonaire vaudoise (LPV) travaillent de manière personnalisée pour vous aider à préparer votre arrêt et vous soutenir les semaines suivantes.

Renseignements et inscriptions auprès de la LPV au 021 623 38 86 ou sur www.lpvd.ch.

Ligne nationale Stop-tabac

Des conseillers répondent en différentes langues à vos questions, vous apportent un soutien et un suivi personnalisé. 0848 000 181

Coach en ligne

Cette méthode interactive gratuite vous donne des conseils individualisés pour arrêter de fumer (analyse personnelle, instructions détaillées, accompagnement par email sur plusieurs mois). www.stop-tabac.ch

Applications pour smartphone

Développée par des experts de l'arrêt du tabac, l'application Stop-tabac propose gratuitement des conseils personnalisés et transmet régulièrement des messages de suivi. Cette application, ainsi que d'autres applications, sont disponibles sur www.stop-tabac.ch.