

Stop-tabac.ch

5/6

Ex-fumeurs, persévérez !

Comment éviter
la rechute



Table des matières

- 3 Quatre priorités pour éviter la rechute
- 5 Sachez réagir dans les situations à risque
 - 6 En compagnie de fumeurs
 - 6 Après avoir bu de l'alcool
 - 6 En cas de besoin urgent de fumer
 - 7 Après le repas ou le café
 - 7 En situation de stress ou de conflit
 - 8 En cas de déprime
 - 8 En cas de prise de poids
 - 9 Autres techniques
- 11 En cas de rechute
- 13 Aide et informations
- 15 Lisez nos autres brochures

Cette brochure est destinée aux personnes qui ont arrêté de fumer depuis quelque temps. Elle est destinée aussi bien aux femmes qu'aux hommes, mais pour ne pas surcharger le texte, nous avons le plus souvent recours au masculin.

Ex-fumeurs : persévérez !



Nous vous félicitons d'avoir réussi à ne pas fumer depuis déjà quelque temps ! Vous pouvez être fier de votre succès. Vous n'êtes cependant pas à l'abri du risque de rechuter, soyez donc vigilant. Rester un ex-fumeur n'est pas qu'une question de volonté, mais demande aussi un certain savoir-faire, que vous pouvez acquérir en lisant cette brochure.

Quatre priorités pour éviter la rechute

1. Restez motivé !!!!!

Ne baissez pas la garde, mais réaffirmez votre motivation. Pour cela, faites la liste des avantages d'arrêter de fumer.

Voici ce que nous ont dit des ex-fumeurs à ce propos :

- « Je dépense moins d'argent ».
- « J'ai plus d'énergie ». « Je suis en meilleure forme ».
- « J'ai redécouvert les goûts et les odeurs ».
- « Je me sens beaucoup mieux ». « Je respire mieux ». « J'éprouve une certaine fierté ».
- « J'ai meilleure haleine ». « L'odeur sur les habits a disparu ». « Mes amis me disent que j'ai meilleure mine ».
- « Je n'ai plus à me préoccuper de mes poumons ».
- « Je ne tousse plus ». « Je n'ai plus mal à la tête ». « Je suis moins nerveuse ».
- « On importune moins son entourage ». « Ma famille est très satisfaite ».
- « Cela me revalorise aux yeux de mes proches ».

2. Evitez absolument de reprendre une cigarette

Beaucoup d'ex-fumeurs pensent qu'ils peuvent s'offrir occasionnellement une cigarette. Or, le plus souvent, le fait de reprendre une cigarette conduit à la rechute. Il est donc très important d'éviter de reprendre ne serait-ce qu'une bouffée de tabac. Il est plus facile de refuser la première que la seconde cigarette !

3. Préparez un **+** plan d'urgence **+** pour le cas où vous reprendriez quelques cigarettes

Au cas où vous reprendriez une ou quelques cigarettes, réagissez sans tarder :

- Surtout évitez de recommencer à fumer régulièrement. N'achetez pas de cigarettes, jetez celles qui restent en votre possession.
- Rappelez-vous votre engagement de ne plus fumer. Décidez fermement que ces cigarettes étaient les dernières.
- Analysez les raisons pour lesquelles vous avez fumé et ce que vous auriez pu faire ou penser pour l'éviter.
- Considérez cet accident de parcours comme un événement normal qui permet d'apprendre, et non pas comme un échec.
- Evitez de vous sentir coupable.
- Demandez l'aide de vos proches.
- Contactez votre tabacologue pour faire le point si nécessaire.

4. Réfléchissez à vos éventuelles précédentes rechutes



Un bon moyen de prévenir la rechute consiste à réfléchir aux circonstances dans lesquelles vous avez recommencé à fumer par le passé, si cela vous est déjà arrivé.

La dernière fois, dans quelles circonstances ai-je rechuté ?

Comment faire la prochaine fois, pour éviter de rechuter en pareilles circonstances ?

Sachez réagir dans les situations à risque

En général, les ex-fumeurs rechutent parce qu'ils n'ont pas su faire face à certaines situations à risque. Il est très important de connaître ces situations, de les anticiper et de disposer de stratégies pour résister à l'envie de fumer dans chacune d'entre elles. Réfléchissez à ce sujet en répondant au questionnaire ci-dessous :

Les situations à risque :	Quelle est votre stratégie pour résister à l'envie de fumer dans cette situation ?	Confiance (1-4)*
1. En compagnie de fumeurs	_____	_____
2. Après avoir bu de l'alcool	_____	_____
3. En cas de besoin urgent de fumer.	_____	_____
4. Après le repas ou le café	_____	_____
5. Quand on est stressé, inquiet ou en conflit avec quelqu'un.	_____	_____
6. Quand on est déprimé	_____	_____
7. Si on prend du poids	_____	_____

* Degré de confiance en votre capacité à résister à l'envie de fumer dans cette situation :
1 = pas du tout confiance, 2 = pas tellement confiance, 3 = plutôt confiance, 4 = tout à fait confiance.

Les pages qui suivent vous indiquent les stratégies qui permettent de résister à l'envie de fumer dans chacune de ces situations. Travaillez surtout les situations dans lesquelles vous n'avez **pas entièrement confiance** en votre capacité à résister aux cigarettes. En utilisant plusieurs stratégies à la fois, vous augmentez vos chances de succès.

1. En compagnie de fumeurs

Plus de la moitié des rechutes ont lieu en présence d'autres fumeurs. Il est donc important de savoir comment faire face à cette situation.

Préparez-vous

Avant de vous rendre dans un endroit où vous rencontrerez des fumeurs (soirée, réunion de travail, etc.), préparez-vous mentalement. Visualisez la situation à l'avance et préparez votre stratégie pour résister aux cigarettes.

Répétez la scène, comme un acteur

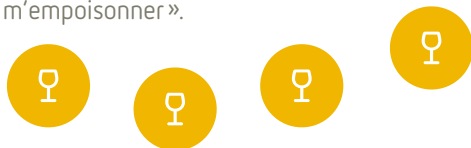
Jouez la scène où vous refusez la cigarette que l'on vous offre, ainsi que la scène où vous répondez à une personne qui doute de votre capacité de résistance. Préparez une réponse qui ait de l'humour, sans agressivité, cela peut débloquer bien des situations. Exercez-vous à voix haute devant votre glace.

Affirmez-vous

Il est probable que certains fumeurs envieux vous incitent à fumer. Préparez des réponses qui affirment votre nouvelle identité d'ex-fumeur, par exemple :

- « Non merci, je me suis libéré de cet esclavage ».
- « Non merci, j'ai décidé de ne plus m'empoisonner ».

2. Après avoir bu de l'alcool



Un tiers environ des rechutes se produisent quand les ex-fumeurs boivent de l'alcool. Préparez votre stratégie personnelle pour ce type de situation. Limitez votre consommation d'alcool. Si, après avoir bu, vous sentez que vous allez « craquer » pour une cigarette, quittez l'endroit où vous êtes, faites une promenade ou allez vous reposer. Si votre consommation d'alcool vous inquiète, n'hésitez pas à consulter un médecin.

3. En cas de besoin urgent de fumer

Avec le temps, les besoins urgents de fumer finissent par disparaître. Les envies de fumer ne durent que quelques minutes, le mieux à faire est donc d'attendre qu'elles passent en s'occupant à autre chose, comme :

- Boire de l'eau ou manger un fruit.
- Mâcher un chewing-gum.
- Se laver les dents, ou s'occuper avec un cure-dents.
- Respirer plusieurs fois lentement et profondément.
- Se passer de l'eau sur le visage.
- Penser aux inconvénients de la cigarette (odeur, haleine, toux, etc.).
- Changer de lieu ou d'activité, faire une promenade.
- Vous dire que ce serait dommage de gâcher vos efforts de ces derniers mois.
- Téléphoner à vos amis ou parents pour prendre de leurs nouvelles.



4. Après le repas ou le café



Pour ne pas être tenté de fumer après le repas, quittez immédiatement la table et brossez-vous les dents, ou trouvez une autre activité (p. ex. faire une promenade ou laver la vaisselle). Limitez le café, qui peut donner envie de fumer. Dites-vous que les cigarettes n'améliorent pas les repas. Au contraire, en atténuant vos sens du goût et de l'odorat, elles vous empêchent d'en profiter pleinement.

5. En cas de stress, d'inquiétude ou de conflit

Le stress est une cause très fréquente de rechute, même chez les personnes qui ont arrêté de fumer depuis plusieurs mois. Il est donc important de savoir faire face au stress autrement qu'en fumant.

Attaquez-vous à la cause du stress

Essayez d'analyser la cause de votre stress, puis attaquez-vous à la racine du problème, éventuellement avec l'aide d'un psychologue. Il est vrai que cela peut prendre du temps. D'ici-là, identifiez les stratégies qui vous permettent de faire face au stress autrement qu'en fumant.

Ce qui me cause du stress

Mes techniques personnelles pour faire face au stress dans ce cas

Apprenez à réagir sans vous énerver

Apprenez à réagir avec calme à toute situation. Comme un acteur qui répète son rôle, jouez pour vous-même la scène où vous réagissez au stress en gardant votre calme. Dites-vous par exemple : « De toute façon, une cigarette n'améliorerait en rien la situation ».

Respirez profondément

Respirez plusieurs fois lentement et profondément, cela vous aidera à vous calmer et à contrôler vos impulsions. Cette technique a l'avantage de pouvoir être utilisée partout.

Détendez-vous en changeant d'activité

Détendez-vous en pratiquant une activité que vous aimez particulièrement, comme parler avec quelqu'un, écouter de la musique, lire, etc.

Utilisez une méthode de relaxation

Cela peut vous aider à mieux gérer votre stress. Suivez éventuellement un cours de yoga, de sophrologie ou de gestion du stress (adresses en p. 14).

Faites davantage d'exercice

L'activité physique est un bon moyen d'évacuer les tensions. Détendez-vous en marchant, en nageant, en jardinant ou en faisant du sport. Le sport augmente l'estime de soi et renforce votre nouvelle identité de personne qui préserve sa santé.

Exprimez vos sentiments

Les émotions sont plus faciles à gérer quand on peut en parler. Parlez ouvertement et calmement ce que vous ressentez. Trouvez une personne de confiance qui connaît votre combat contre la fumée et à qui vous pouvez parler de vos soucis.

Gérez mieux votre temps

Au lieu d'effectuer les tâches comme elles se présentent, établissez des priorités. Connaissez vos heures les plus productives et consacrez-les aux tâches prioritaires. Contrôlez mieux les interruptions (téléphones, visites, ...). Apprenez à dire non. Evitez le perfectionnisme. Prévoyez des activités de détente pour « recharger vos batteries ».

6. En cas d'humeur déprimée



La nicotine est un stimulant. Il est donc possible de se sentir déprimé quand on arrête de fumer. Avec le temps, ce sentiment devrait passer. Pour surmonter ce problème, soyez actif, allez à la rencontre des autres. Si un sentiment de souffrance inhabituelle est toujours présent au-delà de 15 jours, prenez la chose au sérieux et faites appel à un médecin.

7. En cas de prise de poids



Une prise de poids, généralement modérée (3 à 4 kilos en moyenne) intervient fréquemment après l'arrêt du tabac. Certains se disent que le seul moyen de perdre du poids, c'est de recommencer à fumer. Ce raisonnement n'est pas fondé. Il est préférable de modifier son alimentation et de bouger plus. Dites-vous que si vous avez été capable de ne pas fumer pendant plusieurs mois, vous êtes également capable de perdre quelques kilos.

Modifiez votre alimentation

Mangez moins de matières grasses (beurre, viande, sauces, chocolat) et de sucre, et davantage de fruits et de légumes. On grossit surtout si l'on mange lorsque l'on n'a plus faim.

Faites davantage d'exercice et de sport

C'est un moyen agréable et efficace de perdre du poids. Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur. Descendez du bus un arrêt plus tôt et faites le reste du chemin à pied. Allez à vélo ou à pied plutôt qu'en voiture.

Faites appel aux professionnels

Si vous ne parvenez pas à perdre du poids, n'hésitez pas à faire appel à une aide spécialisée: consultez votre médecin ou une diététicienne ou adressez-vous à un groupe d'entraide (adresses en p.13).

Autres techniques efficaces pour prévenir la rechute

Obtenez l'aide de votre entourage

De nombreux ex-fumeurs nous ont dit que le soutien de leur entourage les a beaucoup aidés à éviter de rechuter. Faites savoir autour de vous que vous avez cessé de fumer, demandez de l'aide. Méfiez-vous cependant des fumeurs envieux qui peuvent vous inciter à reprendre une cigarette.

Interprétez les envies de fumer comme des signaux

Même longtemps après avoir arrêté de fumer, il est possible de ressentir l'envie de fumer ou de rêver d'une cigarette. Ce sont des signaux d'avertissement vous incitant à réagir immédiatement en utilisant les stratégies décrites plus haut.

Récompensez-vous

Chaque mois, offrez-vous un cadeau bien mérité avec l'argent économisé sur les cigarettes. Ce système de récompense a encouragé de nombreux ex-fumeurs à persévérer. Et pourquoi ne pas aussi offrir des cadeaux à votre entourage, qui a peut-être dû supporter votre irritabilité d'ex-fumeur ?

Liste des récompenses que je m'accorde :

Modifiez votre environnement

Evitez de garder à portée de main des objets qui peuvent provoquer l'envie de fumer. Jetez les paquets de cigarettes, cachez ou jetez les cendriers et les briquets.

Soyez actif

Pour éviter les moments d'ennui induisant l'envie de fumer, ayez toujours des projets (p. ex. un livre intéressant à lire, une activité sportive, une sortie, une rencontre, etc.).

Soyez positif

Evitez les pensées négatives et les doutes. Tournez plutôt votre esprit vers des pensées positives comme celles que nous ont rapportées des ex-fumeurs :

- « Je suis très fier d'avoir arrêté, ça m'a montré que je pouvais avoir la volonté de surpasser une grosse difficulté, car pendant 18 ans j'ai cru que c'était impossible ».
- « Je suis plus sûr de moi-même et de ma capacité à changer mes habitudes ».

Devenez un exemple pour les autres

Encouragez les fumeurs autour de vous à arrêter de fumer, faites-les profiter de votre expérience. Cela renforcera votre identité d'ex-fumeur. De nombreux fumeurs sont motivés à arrêter et accueilleront favorablement vos conseils. De plus, si vos proches arrêtent de fumer, vous aurez vous-même moins de risques de rechuter.

Et la cigarette électronique

De nombreux fumeurs nous ont dit que la cigarette électronique les aide à réduire leur consommation puis à arrêter complètement de fumer. Testez plusieurs modèles, arômes et concentrations de nicotine afin de trouver le produit qui vous convient le mieux. Bien que les données scientifiques soient encore lacunaires, il est certain qu'il est bien moins dangereux de vapoter que de fumer, et il est très probable que vapoter aide à arrêter de fumer et à ne pas recommencer.

Si le doute vous gagne

Préparez des réponses pour ne pas reprendre une cigarette :

Si je pense..

...je me dis :

Je vais en reprendre juste une seule

« Cela risque fortement de me faire rechuter ». « J'ai déjà tenu bon quelque temps, ce serait dommage de tout remettre en question ». « J'ai décidé d'arrêter et je ne reviens plus en arrière, à la toux, aux bronchites. »

Je vais fumer seulement de temps en temps.

« Il est très difficile de fumer seulement de temps en temps. Je risque de revenir rapidement à ma consommation d'autrefois. » « C'était trop dur d'arrêter, je ne veux pas repasser par là. »

Je n'arrive pas à faire face à mes soucis si je ne fume pas

« La cigarette ne m'aide pas à résoudre mes soucis. Je suis tout à fait capable de m'acquitter de mes tâches sans fumer. »

Ecrivez ci-dessous un autre argument :

Trouvez une réponse pour contrer cet argument :

En cas de rechute



Si vous reprenez une ou quelques cigarettes

- N'abandonnez pas la partie. Mettez immédiatement en œuvre votre « plan d'urgence » (page 3).
- Ne pensez pas que vous avez échoué et que vous êtes redevenu fumeur.
- Evitez de vous décourager ou de vous culpabiliser.
- Comme des millions d'autres ex-fumeurs, vous êtes tout à fait capable de surmonter cette difficulté et ce n'est pas un accident de parcours qui vous empêchera d'atteindre votre but.
- Si vous avez repris une ou quelques cigarettes, ce n'est sans doute pas par manque de volonté mais plus probablement parce que vous n'avez pas su réagir à une situation défavorable. Considérez cet incident comme un avertissement vous incitant à mieux réagir à l'avenir. Tirez les leçons de votre expérience pour être mieux armé la prochaine fois. Pour cela, répondez aux questions ci-dessous.

1. Dans quelle situation avez-vous repris une cigarette (où, avec qui, au cours de quelle activité, quel était votre état d'esprit) ?

2. Pourquoi n'avez-vous pas su résister à l'envie de fumer dans cette situation ?

3. La prochaine fois, comment allez-vous faire pour résister aux cigarettes en pareilles circonstances ?

Si vous avez recommencé à fumer régulièrement

Ne vous découragez pas, mais prenez plutôt les choses positivement. Votre arrêt vous a permis d'acquérir de l'expérience et vos chances de succès augmenteront lors de votre prochaine tentative.

- Il est normal de devoir s'y reprendre à plusieurs fois. En moyenne, les ex-fumeurs ont tenté 4 fois d'arrêter de fumer avant de parvenir à se libérer de la cigarette pour de bon.
- Avoir rechuté ne signifie pas que vous êtes incapable d'arrêter de fumer. Vous avez réussi à tenir plusieurs mois sans cigarettes, cela prouve que vous êtes tout à fait capable de réussir. Votre rechute s'explique plus probablement par une mauvaise réaction dans une situation défavorable ou parce que vous avez manqué de vigilance.
- Analysez les raisons de votre rechute, de façon à mieux résister aux cigarettes à l'avenir. Cela augmentera les chances de succès de votre prochaine tentative. Pour cela, remplissez le questionnaire en page 4.
- Surtout, persistez dans vos efforts pour arrêter de fumer, soyez tenace! Planifiez dès maintenant une nouvelle tentative d'arrêt. Le mieux est de fixer une date dans les 30 prochains jours. Essayez encore et encore, vos efforts finiront par être récompensés.
- Lisez notre brochure intitulée « J'ai recommencé à fumer », vous y trouverez des conseils adaptés à votre situation.

Nous pouvons vous aider !

Tout comme un million de Suisses et 8 millions de Français, vous êtes parfaitement capable de rester un ex-fumeur ! Ne baissez pas la garde, mais suivez les conseils de cette brochure.

Nous pouvons vous donner des conseils individualisés pour vous motiver et vous aider à arrêter de fumer. Pour cela, répondez au questionnaire sous « Coach » sur le site Stop-tabac.ch. Vous recevrez en retour un compte rendu qui tiendra compte de vos caractéristiques personnelles, une page personnelle ou vos progrès seront présentés sur des graphiques et une série de courriels échelonnés au cours du temps. Nous avons aussi réalisé une série de brochures qui peuvent vous être utiles. Vous pouvez les commander gratuitement à l'adresse en dernière page ou sur Stop-tabac.ch.

A tous, bonne chance !

Où trouver de l'aide et des informations?



Internet

- Conseils et programmes interactifs pour cesser de fumer, forums de discussion, chat, FAQ, témoignages : www.stop-tabac.ch
- Association suisse pour la prévention du tabagisme : www.at-suisse.ch
- Campagne de l'Office fédéral de la santé publique : www.smokefree.ch
- Genève : www.carrefouraddictions.ch
- Vaud : www.cipretvaud.ch
- Fribourg : www.cipretfribourg.ch
- Valais : www.cipretvalais.ch
- Neuchâtel : www.vivre-sans-fumer.ch
- J'arrête ! : www.jarrete.qc.ca
- Tabac Info Service : www.tabac-info-service.fr

Conseils par téléphone

- Suisse 0848 000 181
- France 39 89

En Suisse

- **Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT).** Haslerstrasse 30. 3008 Bern. Tél: 031.599.10.20. www.at-suisse.ch
- **Ligue suisse contre le cancer.** Effingerstrasse 40. Postfach 8219. 3001 Bern. Tél. 031.389.91.00. www.swisscancer.ch
- **Ligue pulmonaire suisse.** Chutzenstrasse 10, 3007 Bern. Tél. 031.378.20.50. www.lung.ch. info@lung.ch
- **CIPRET-Genève. Carrefour Addictions.** 45 rue Agasse. 1208 Genève. Tél. 022.329.11.69. cipret.carrefouraddictions.ch
- **Consultation de désaccoutumance au tabac des Hôpitaux Universitaires de Genève.** Rue Gabrielle Perret-Gentil 4. Tél. 022.372.95.37.
- **Les Mardis du Cipret:** groupe de discussion sur l'arrêt du tabac, animé par une infirmière tabacologue. Tous les mardis de 12h30 à 14h (sauf vacances scolaires). 45 rue Agasse. 1208 Genève.
- **Consultation de désaccoutumance au tabac de la Policlinique Médicale Universitaire.** Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne. Tél. 021.314.61.01.

- **Ligues de la santé.** Av. de Provence 12. 1007 Lausanne. Tél. 021.623.3737. www.liguesdelasante.ch
- **CIPRET-Vaud.** Av. de Provence 12. 1007 Lausanne. Tél 021.623.3742. www.cipretvaud.ch
- **Espace Prévention Santé.** Rue Pré-du-Marché 23. 1004 Lausanne. Tél. 021.644.04.24. www.espace-prevention.ch
- **CIPRET-Fribourg.** Route de St-Nicolas-de-Flüe 2. CP 96. 1705 Fribourg. Tél. 026.425.54.10. www.cipretfribourg.ch. info@cipretfribourg.ch
- **Santé Bernoise.** 18, rue J. Verresius, CP, 2501 Bienne. Tél. 032 329.33.73/71. www.santebernoise.ch
- **CIPRET-Valais.** Rue des Condémines 16. CP 888. 1951 Sion. Tél. 027.329.04.15. www.cipretvalais.ch
- **Vivre sans fumer.** Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme. Fbg du Lac 17, 2000 Neuchâtel. Tél. 032.724.12.06. rsb@vivre-sans-fumer.ch. www.vivre-sans-fumer.ch

Prise de poids

- **ADIGE. Antenne des Diététiciens Genevois.** Carrefour Addictions. 45 rue Agasse. 1208 Genève. Tél. 022.321.00.11. www.adige.ch

En France

- **Comité national contre le tabagisme (CNCT).** 68 boulevard Saint-Michel. 75006 Paris. Tél. +33.1.55.78.85.10. www.cnct.fr
- **Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).** Bd de la Libération 42. 93203 Saint-Denis Cedex. Tél. +33.1.49.33.22.00. www.inpes.sante.fr
- **MILDT (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie).** www.drogues.gouv.fr/tabac/

Ces livres peuvent vous être utiles :

- **La dépendance au tabac.** Suzy Soumaille. Genève : Médecine & Hygiène, 2003.
- **La méthode simple pour en finir avec la cigarette.** Allen Carr. Pocket, 1997.
- **La vérité sur la cigarette électronique.** Jean-François Etter. Le Livre de Poche, 2014.

Lisez nos autres brochures

Stade	Description	Titre de la brochure
1. Indétermination	Vous n'envisagez pas sérieusement d'arrêter de fumer.	Et si j'arrêtais de fumer ?
2. Intention	Vous envisagez sérieusement d'arrêter de fumer dans les 6 prochains mois.	J'envisage d'arrêter de fumer
3. Préparation	Vous avez décidé d'arrêter de fumer dans les 30 prochains jours.	C'est décidé, j'arrête de fumer !
4. Action	Vous avez arrêté de fumer depuis moins de 6 mois.	Je viens d'arrêter de fumer
5. Consolidation	Vous avez arrêté de fumer depuis plus de 6 mois.	Ex-fumeurs : persévérez
6. Rechute	Vous avez recommencé à fumer après une tentative d'arrêt.	J'ai recommencé à fumer
Femmes	Les femmes et le tabac.	Et si c'était mieux sans
Additifs	Les additifs chimiques dans les cigarettes et leurs effets sur la dépendance et sur la santé.	Les additifs du tabac
Témoignages	Récits poignants de fumeurs	Ça n'arrive pas qu'aux autres
Roman-photo	Trois romans-photos de prévention du tabagisme, destinés à un public féminin.	Une bouffée d'amour Un nouveau souffle Le plein d'oxygène

Où commander les brochures de cette série ?

Ces brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante :

ISG – CMU

1, rue Michel-Servet, 1211 Genève 4, Suisse

Fax 022 379 04 52

Stop-tabac.ch

Un site Internet qui vous fournit aide et conseils pour arrêter de fumer : forums de discussion, coach avec suivi par e-mail, blogs, informations sur les médicaments pour arrêter de fumer, témoignages et tests avec comptes rendus

Application Stop-tabac pour iPhone et Android

Téléchargez notre application gratuite Stop-Tabac : recevez le soutien d'autres usagers sur le forum de discussion « La Tribu » modéré par un-e psychologue-tabacologue, lisez régulièrement des messages qui vous informent et vous motivent, trouvez du soutien et des conseils quand vous avez envie de fumer ou que vous allez craquer pour une cigarette, consultez votre compteur de gains d'argent et d'espérance de vie.

Nos programmes Stop-alcool et Stop-cannabis

Utilisez aussi nos sites internet Stop-alcool.ch et Stop-cannabis.ch et nos applications mobiles pour iPhone et Android Stop-alcool et Stop-cannabis. Informations, conseils, soutien, et forum de discussion « La Tribu » modéré par un-e psychologue.

Nos brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante :

ISG - CMU, 1, rue Michel-Servet, CH-1211 Genève 4, Suisse.
Fax 022 379 04 52 ou sur www.stop-tabac.ch

Avec le soutien de la République et canton de Genève
et du Fonds de prévention du tabagisme (Office fédéral de la santé publique)

Cette brochure a été réalisée à l'Institut de santé globale
de la Faculté de médecine de l'Université de Genève, 1998-2016.

Auteur : Jean-François Etter.
Graphisme : BaseGVA

Mai 2016

Ne jetez pas cette brochure après l'avoir lue, donnez-la à un-e fumeur-se.

