



LIGUE PULMONAIRE VAUDOISE

# Cours stop-tabac

## Été-Automne 2025

- Un coaching professionnel
- En petit groupe
- Et si c'était la bonne cette fois ?

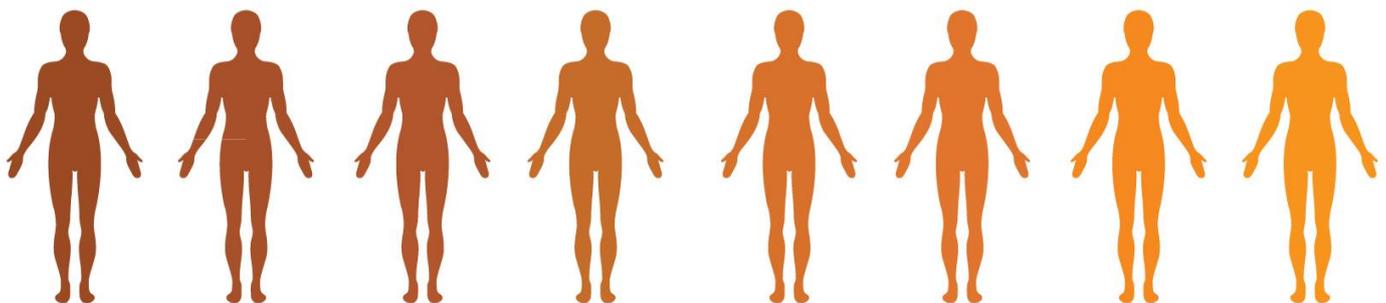
*Si vous croyez que vous n'avez rien à gagner à écraser parce que vous fumez depuis trop longtemps, détrompez-vous. Le corps humain récupère rapidement.*

**Après 20 minutes :**  
La tension artérielle et le rythme cardiaque s'abaissent.

**2 semaines – 3 mois :**  
La circulation et la fonction pulmonaire s'améliorent.

**1 an :**  
Le risque de maladie coronarienne diminue de moitié.

**10 ans :**  
Le risque de cancer diminue, de moitié dans le cas du cancer du poumon.



**8-12 heures :**  
Le taux de monoxyde de carbone chute et le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale.

**1-9 mois :**  
Les poumons commencent à retrouver leurs fonctions normales, dont la capacité de se nettoyer et de combattre les infections.

**5-15 ans :**  
Le risque d'accident vasculaire cérébral équivaut à celui d'un non-fumeur.

**15 ans :**  
Le risque de maladie coronarienne est similaire à celui d'un non-fumeur.

Ligue pulmonaire vaudoise  
Avenue de Provence 4  
1007 Lausanne  
[prevention@lpvd.ch](mailto:prevention@lpvd.ch)  
021 623 38 00



## Nos cours stop-tabac en groupe

### Cours « rentrée sans fumée » à Nyon – rue Neuve 7

Inscription avant le 15 août 2025

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 <sup>ère</sup> séance (90 min.)	Lundi 25 août 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 1 <sup>er</sup> septembre 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Mercredi 3 septembre 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac : samedi 6 septembre (chacun chez soi)			
4 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 8 septembre 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 15-19 septembre		Soutien, motivation
5 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Mercredi 24 septembre 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 29 sept. – 3 octobre		Soutien, motivation
6 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Lundi 6 octobre 18h30 - 20h00		Planification de l'avenir

### Cours « Mois sans tabac » à Lausanne

Inscription avant le 10 octobre 2025

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 <sup>ère</sup> séance (90 min.)	Mardi 28 octobre 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Mardi 4 novembre 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Jeudi 6 novembre 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac : samedi 8 novembre (chacun chez soi)			
4 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Mardi 11 novembre 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 17 au 23 novembre		Soutien, motivation
5 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Mardi 25 novembre 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 1 <sup>er</sup> au 14 décembre		Soutien, motivation
6 <sup>ème</sup> séance (90 min.)	Mardi 16 décembre 18h30 - 20h00		Planification de l'avenir



## Un accompagnement professionnel vers la vie sans fumée

La très grande majorité de celles et ceux qui fument quotidiennement développent une dépendance au tabac. Cette dépendance a trois dimensions:

- **la dépendance physique**, qui pousse à fumer les cigarettes que le corps réclame (ex: la 1ère du matin)
- **la dépendance psychologique**, qui pousse à fumer les cigarettes que le cerveau réclame (aide pour affronter des situations difficiles : stress, chagrin, ...)
- **la dépendance comportementale**, qui pousse à fumer de façon quasi automatique dans certaines situations (ex: avec le café, avec l'alcool, en voiture, ...)

Pour garantir le succès d'une démarche d'arrêt, **les trois dimensions** doivent être prises en considération. Si vous deviez recommander à votre fils/fille de 16 ans le meilleur moment pour arrêter de fumer, que lui conseilleriez-vous ? La réponse est la même pour vous : **le meilleur moment est maintenant.**

## Qu'est-ce que le cours stop-tabac a de spécial ?

- **durabilité** : une stabilisation à long terme en tant que non-fumeur
- **sérieux** : une méthode éprouvée, bénéficiant d'une évaluation professionnelle
- **documentation** : un manuel de cours fourni à chaque participant
- **pluridisciplinarité** : une combinaison de différentes méthodes complémentaires d'arrêt du tabac
- **coaching** : une démarche individuelle, avec les avantages de la dynamique de groupe

## Qu'est-ce que l'ambivalence du fumeur ?

En tant que fumeur/euse vous vous trouvez tiraillés entre deux pôles : le tabac et la vie sans tabac, chacun avec ses avantages et ses inconvénients. Le cours « stop-tabac » vous aide à faire pencher la balance du côté de la vie sans tabac. **Arrêter vaut la peine à tout âge !**

Tabac		Vie sans tabac	
Avantages	Inconvénients	Inconvénients	Avantages
Plaisir Énergie Concentration Contact Détente ...	Santé Enfants Conflits avec nf Dépendance Prix ...	Poids Déprime Coupure des autres fumeurs Pauses cigarette...	Forme Liberté Confiance en soi Santé Exemple enfants ...



## Modalités pratiques

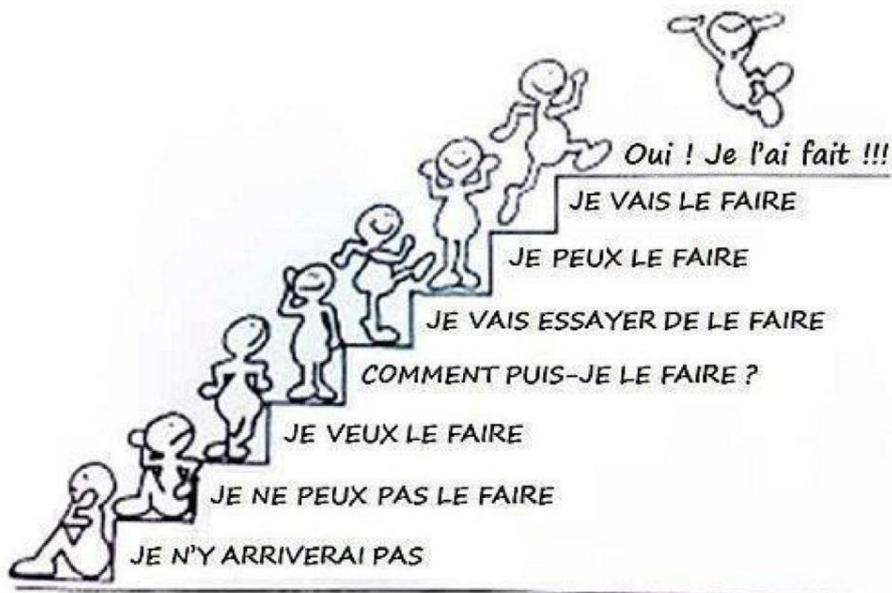
Prix : 300 francs + TVA (remboursé par certaines assurances complémentaires)

Tous les cours ont lieu à Lausanne ou Nyon, dans nos locaux.

Certaines complémentaires santé peuvent en prendre une partie à charge. Merci de préciser le cours choisi lors de votre inscription. (document disponible sur [www.lpvd.ch](http://www.lpvd.ch)).

- Quel est le meilleur moment pour se lancer ?

Si vous deviez recommander à votre fils/fille de 16 ans le meilleur moment pour arrêter de fumer, que lui conseilleriez-vous ? La réponse est la même pour vous : le meilleur moment est maintenant.



Quelle étape avez-vous atteint aujourd'hui ?

## Renseignements complémentaires et inscription :

Ligue pulmonaire vaudoise

Service prévention

021 623 38 00 / [prevention@lpvd.ch](mailto:prevention@lpvd.ch)