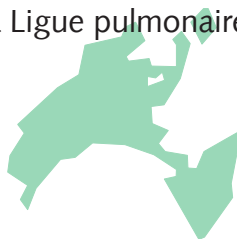


L'air vaudois

Informations de la Ligue pulmonaire vaudoise



Edito

Chère patiente, cher patient,

En ce premier trimestre 2025, la Ligue pulmonaire vaudoise continue à évoluer pour pouvoir améliorer son accueil. En effet, les locaux d'Yverdon ont déménagé de quelques rues en novembre dernier, afin de vous accueillir dans un espace plus grand et plus moderne. À Nyon, ce sera courant de ce printemps que la réunion de notre cabinet de physiothérapie respiratoire et du bureau de consultations permettra une meilleure synergie entre ces différentes prestations.

Dans sa vision évolutive, la Ligue pulmonaire vaudoise a réajusté la durée des consultations annuelles CPAP afin d'optimiser l'organisation du service des soins et de continuer d'améliorer la qualité de ses prestations.

Ces dix dernières années, plus de 500 patients ont été appareillés et 3,7 tonnes de matériel ont été

envoyées au Bénin. En 2024, un nouvel envoi de matériel est parti dans le cadre de cette initiative. Un bilan très positif pour ce projet qui tient à cœur à toute la Ligue pulmonaire vaudoise.

Enfin, après l'avoir soutenue, nous nous réjouissons de l'entrée en vigueur de la loi sur les produits du tabac et nous vous invitons à la découvrir ou à la redécouvrir dans cette première édition de l'année de l'Air vaudois.

En vous souhaitant une agréable lecture, veuillez recevoir, chère patiente, cher patient, nos salutations printanières.

Stéphane Jeanneret, Directeur



Proche de vous

Nouveaux locaux

Les bureaux d'Yverdon et de Nyon changent d'adresse.

Le bureau d'**Yverdon** a changé d'adresse en novembre dernier. Il est désormais situé à la rue des Remparts 18.



Du côté de **Nyon**, notre cabinet de physiothérapie respiratoire et notre bureau de consultation seront réunis courant du mois d'avril 2025, à la rue Neuve 7.



Les personnes concernées ont été informées par courrier.



Bénin

Depuis 2014, une collaboration a été mise en place entre le Centre National Hospitalier Universitaire de pneumo-phtisiologie à Cotonou au Bénin et la LPV pour la prise en charge des apnées du sommeil.

Initié en 2012 par la D^{re} Geneviève Nicolet, ancienne présidente du Comité de la LPV, le projet vise à pallier au manque de matériel et de personnel formé au Bénin.

La LPV propose des formations sur place et envoie régulièrement des appareils usagés, mais encore fonctionnels. En 10 ans, plus de 500 patients ont pu être appareillés et 3,7 tonnes de matériel ont été envoyées.



Promotion de la santé et prévention

Le prix de la cigarette: 20 minutes de vie en moins en moyenne

Les cigarettes sont le seul produit au monde qui tue un consommateur sur deux. Ce constat est connu depuis longtemps. Pour autant, même si le taux de fumeurs reste stable en Suisse avec 24%, l'émergence du tabac chauffé et d'autres modes de consommation de la nicotine ont changé les habitudes de consommation. Une étude récente chiffre l'effet du tabac sur la durée de vie.

Une certitude demeure: la cigarette conventionnelle reste la première cause de mortalité évitable dans le monde, et la Suisse ne fait pas exception. Or, il est parfois utile de poser des chiffres sur un phénomène pour mieux en comprendre les effets. C'est ce que souligne une étude menée au Royaume-Uni, publiée le 29 décembre 2024. Les auteurs, Sarah E. Jackson, Martin J. Jarvis et Robert West, ont compilé des données de plusieurs études calculant l'impact du tabagisme sur l'espérance de vie pour en arriver à cette conclusion: chaque cigarette fumée correspond à une perte d'espérance de vie de 20 minutes en moyenne (17 minutes pour les hommes et 22 minutes pour les femmes).

Arrêter est bénéfique à tout âge

Il apparaît que ce temps parti en fumée est perdu au moment même de la consommation. Autrement dit, ce temps serait en fait plutôt vécu en bonne santé, avant que les problèmes chroniques bien connus du tabagisme ne frappent. Cela raccourcit l'espérance de vie de façon globale et donc pas forcément la période de fin de vie. Il est donc bénéfique d'arrêter

de fumer à tout âge, il est important de le dire et de le répéter haut et fort! Le soutien de professionnels et la substitution nicotinique sont de vrais atouts pour réussir un sevrage tabagique. Arrêter de fumer reste la meilleure des alternatives, quoi qu'en disent les cigarettiers qui veulent promouvoir leurs nouveautés, tous les autres produits qu'ils proposent sont à risque pour la santé.

Le prochain cours stop-tabac de la LPV à Lausanne démarre le 28 avril 2025, une bonne occasion de recevoir un soutien efficace. Les autres offres d'aide à l'arrêt sont disponibles sur le site unisante.ch ou encore stop-tabac.ch.



Nouvelle loi des produits du tabac: on y est!

Après 10 ans d'élaboration, la loi sur les produits du tabac (LPTab) est entrée en vigueur le 1^{er} octobre 2024 dans toute la Suisse. Les Cantons ont pu légiférer de manière à mieux encadrer la vente de ces produits. Vaud a récemment interdit la publicité dans les lieux privés accessibles aux mineurs, suivant les traces du Valais, pour mieux protéger la jeunesse.

Voici les principales nouveautés de la loi fédérale :

- Inclusion dans cette loi de tous les produits du tabac, y compris les cigarettes électroniques, les produits à base de nicotine orale et les produits similaires.
- Interdiction de la vente de ces produits aux mineurs (moins de 18 ans), accompagnée d'achats tests et de sanctions par les cantons.
- Interdiction de la publicité dans les lieux publics, les lieux privés visibles des lieux publics, dans les cinémas et lors de manifestations sportives.
- Interdiction de distribuer gratuitement des produits du tabac ou des cigarettes électroniques, des cadeaux ou des prix.
- Nouveaux avertissements sanitaires, reprenant les textes de l'Union européenne (et interdiction d'indiquer le taux de nicotine, de goudron ou de CO₂).

Mais aussi :

- Suivant l'Union européenne, les produits du tabac et les cigarettes électroniques ne sont plus soumis à la réglementation sur les denrées alimentaires.
- La liste des ingrédients autorisés dans l'ordonnance sur les produits du tabac est remplacée par une liste de 25 ingrédients interdits.
- Mise à jour de la loi fédérale sur la radio et la télévision et de la loi fédérale sur la protection contre le tabagisme passif (pour inclure tous les produits).
- Mise à jour de la loi fédérale sur l'imposition du tabac pour taxer à nouveau les cigarettes électroniques (20 centimes/ml si rechargeable, 1 CHF/ml si jetable).
- Obligation d'avertissements sanitaires sur la publicité pour le tabac.

Cette version de la loi n'inclut pas encore l'interdiction de la publicité pour le tabac destinée aux enfants, requise après l'acceptation de l'initiative populaire « Enfants sans tabac ». Une révision en ce sens doit être débattue au Parlement, ce printemps, et le texte adapté entrera en vigueur dans un deuxième temps. La vigilance reste de mise pour que le texte adopté par le peuple soit respecté dans tout le pays.

Psychosocial

Relais d'Information Citoyens (RIC)

Les relais d'information citoyens sont un réseau de proximité composé de seniors qui accompagnent d'autres seniors et leurs proches pour un accès facilité à l'information dans le domaine du social et de la santé.

Ce projet pilote de Pro Senectute Vaud soutient les seniors isolés ou rencontrant des difficultés dans la recherche d'informations.

Il concerne les communes de L'Abbaye, Le Chenit, Le Lieu (Vallée de Joux).

La confidentialité est garantie.

Plus d'informations sur ricvaud.ch ou auprès de jenny-lyne.golay@vd.prosenectute.ch



Des cours de nordic walking dans le Nord vaudois ?

Souhaitant ouvrir un cours de nordic walking dans la région du Nord vaudois, nous vous encourageons à prendre contact avec notre service psychosocial si cela vous intéresse.

Un moment de partage et de convivialité adapté aux besoins des participants!

Psycho-social: 021 623 38 82



Violence domestique

La violence dans le couple touche 1 femme sur 5. Il est difficile d'en parler, encore plus quand s'ajoutent les difficultés liées à l'âge et au passage à la retraite.

Les solutions d'aide adaptées existent. Le Centre de compétence Vieillesse sans Violence est là pour vous écouter et vous orienter, que vous soyez témoin ou directement concerné-e.

La consultation est gratuite et confidentielle, l'anonymat est possible.

Pour plus d'informations :

0848 00 13 13 (prix d'un appel local) ou
info@vieillesesansviolence.ch



Vos consultations

Un temps optimisé pour une qualité des soins préservée

Dans l'optique de continuer d'améliorer la qualité des prestations, la durée des consultations annuelles CPAP a été réajustée afin d'optimiser l'organisation du service des soins.

Nous vous prions, s'il vous plaît, d'anticiper le temps nécessaire à votre déplacement pour vous rendre à votre consultation. En cas de retard, nous ne pouvons vous assurer du maintien de cette dernière.

Nous vous demandons vivement de respecter l'heure de votre rendez-vous pour un suivi optimal.

Agenda

Journée aérée

19 juin – Zoo de la Garenne, Le Vaud

Inscriptions : social@lpvd.ch ou au 021 623 38 82 du mardi au jeudi.

Cours stop-tabac

Du 28 avril au 16 juin – Lausanne

En 6 semaines, une aide professionnelle pour se libérer du tabac et de la nicotine ! Nous vous renseignons volontiers. Certaines assurances complémentaires prennent en charge en partie le coût de ce coaching qui a fait ses preuves.

Le planning complet du cours est sur le site lpvd.ch.

Inscriptions avant le 20 avril 2025 : prevention@lpvd.ch ou au 021 623 38 00