

COURS STOP TABAC

NYON – Rue Neuve 7



LIGUE PULMONAIRE VAUDOISE

| Séances | Dates | Phase | Contenu |
|---|---|---------------|---|
| 1 ^{ère} séance (90 min.) | Lundi 12 janvier 2026 18h30 - 20h00 | Préparation | Analyse, ambivalence |
| 2 ^{ème} séance (90 min.) | Lundi 19 janvier 2026 18h30 - 20h00 | | Développement d'alternatives |
| 3 ^{ème} séance (90 min.) | Mercredi 21 janvier 2026 18h30 - 20h00 | | Planification concrète |
| Arrêt du tabac: samedi 24 janvier (chacun chez soi) | | | |
| 4 ^{ème} séance (90 min.) | Lundi 26 janvier 2026 18h30 - 20h00 | Stabilisation | Maintien de la décision, renforcement de la confiance |
| Soutien téléphonique (10 mn) | Du 2-5 février 2026 | | Soutien, motivation |
| 5 ^{ème} séance (90 min.) | Lundi 9 février 2026 18h30-20h00 | | Maintien de la décision, renforcement de la confiance |
| Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.) | Du 16-19 février 2026 | | Soutien, motivation |
| 6 ^{ème} séance (90 min.) | Lundi 23 février 2026 18h30 - 20h00 | | Planification de l'avenir |

LAUSANNE – Provence 4

| Séances | Dates | Phase | Contenu |
|---|---|---------------|---|
| 1 ^{ère} séance (90 min.) | Lundi 12 janvier 2026 18h30 - 20h00 | Préparation | Analyse, ambivalence |
| 2 ^{ème} séance (90 min.) | Lundi 19 janvier 2026 18h30 - 20h00 | | Développement d'alternatives |
| 3 ^{ème} séance (90 min.) | Mercredi 21 janvier 2026 18h30 - 20h00 | | Planification concrète |
| Arrêt du tabac: samedi 24 janvier (chacun chez soi) | | | |
| 4 ^{ème} séance (90 min.) | Lundi 26 janvier 2026 18h30 - 20h00 | Stabilisation | Maintien de la décision, renforcement de la confiance |
| Soutien téléphonique (10 mn) | Du 2-5 février 2026 | | Soutien, motivation |
| 5 ^{ème} séance (90 min.) | Lundi 9 février 2026 18h30-20h00 | | Maintien de la décision, renforcement de la confiance |
| Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.) | Du 16-19 février 2026 | | Soutien, motivation |
| 6 ^{ème} séance (90 min.) | Lundi 23 février 2026 18h30 - 20h00 | | Planification de l'avenir |

Renseignements et inscriptions : 021 623 38 00 ou virginie.brehier@lpvd.ch

Prix : CHF 300.- hors TVA, pris en charge par certaines complémentaires.

Inscriptions avant le 8 janvier SVP

LISTE DES ASSURANCES

| Assureur | Complémentaire | Remboursement | Mise à jour |
|--|--|--|-------------|
| Sympany | Ambulatoire | « Ambulatoire + » Chf 150 par an « ambulatoire premium » jusqu'à Chf 250/an | 09.11.2025 |
| Atupri | Mivita | Mivita reala : 50% des frais jusqu'à Chf 200.-/an Mivita extensa 50% jusqu'à Chf 300.-/an | 09.11.2025 |
| Concordia | « Natura » et « Natura plus » | oui Chf 200 - | 09.11.2025 |
| CSS | – | Non | 09.11.2025 |
| Groupe mutuel | Premium, optimum, global smart et global classic | 50% du coût dans la limite de 200 ou 500 chf.- selon formule | 09.11.2025 |
| Helsana et Progrès (groupe Helsana) | « Completa » | 90 % du coût (sans ordonnance) | 09.11.2025 |
| | « Sana » | 75 % du coût (sans ordonnance) | 09.11.2025 |
| KPT | <u>Activ plus</u> | Chf 150 par an | 09.11.2025 |
| ÖKK | <u>« Salto »</u> | 50% jusqu'à Chf 300 par an | 09.11.2025 |
| Sanitas | « Classic », « Jump » | 80 % du coût jusqu'à chf 500.-/an | 09.11.2025 |
| | « Family» | 80% des frais, pas de maximum/an | 09.11.2025 |
| Swica | « Completa Praeventa » et « Optima » | « Praeventa » couvre 50% jusqu'à Chf 300 par an max. par type de prévention. « optima » supplément 90% jusqu'à Chf 300 par an. | 09.11.2025 |
| Assura | | Non | 09.11.2025 |
| Visana | | Non | 09.11.2025 |

Renseignements et inscriptions : 021 623 38 00 ou virginie.brehier@lpvd.ch

Prix : CHF 300.- hors TVA, pris en charge par certaines complémentaires.

Inscriptions avant le 8 janvier SVP