

A close-up photograph of a human hand, palm up, holding a broken cigarette. The cigarette is split in half, with the orange filter on the left and the white paper and brown tobacco on the right. The background is blurred.

Conseil stop tabac

2026

Multipliez vos chances de succès avec une méthode éprouvée !



LIGUE **PULMONAIRE** VAUDOISE

Aide à l'arrêt en consultation individuelle

En 6 séances de 30 à 45 mn, c'est possible de retrouver une vie sans fumée !

La méthode proposée repose sur l'écoute sans jugement et la mise en lumière de vos ressources personnelles.

Arrêter le tabac et la nicotine vaut la peine à tout âge, quelle que soit la durée de l'arrêt. Vous avez déjà essayé et rechuté? Dites vous que cela fait partie du chemin vers le succès. Cette expérience est utile pour la tentative suivante. La substitution nicotinique, associée à du conseil d'experts en tabacologie, double les chances de succès sur une tentative.

Le seul échec possible c'est de ne pas se lancer !

Les bénéfices de l'arrêt du tabac

**Vous n'avez pas
fumé depuis**

**Ce qui se passe
dans votre corps**

20 minutes

Pression sanguine
et rythme cardiaque
se normalisent.

1 cigarette =
20 minutes de vie
en moins !

8 heures

L'oxygène dans le sang
revient à la normale.

24 heures

Le risque de crise cardiaque diminue.
Le monoxyde de carbone est revenu à 0.

1 semaine

Le goût et l'odorat s'améliorent, le sang
ne contient plus de nicotine.

3-9 mois

Vous toussiez moins. Vous respirez mieux,
vous êtes moins fatigué.

1 an

Le risque de crise cardiaque est réduit de moitié.

5 ans

Le risque de ces types de cancer est réduit de moitié :
bouche, œsophage, vessie.

10 ans

Le risque d'accident vasculaire cérébral est normal.
Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.

15 ans



Le risque de cancer du poumon équivaut à celui d'un non-fumeur.

Coaching en petit groupe

Le cours peut se faire en présentiel ou à distance en visioconférence.
La préparation de l'arrêt permet de créer une boîte à outils pour garder le cap pendant sa consolidation.


Inscriptions avant le
10.08.2026

NYON - Rue Neuve 7

Cours	Date - 18h30-20h00	Phase	Contenu
1	Lundi 24 août	Préparation	Analyse ambivalence
2	Lundi 31 août		Création d'alternatives
3	Mercredi 2 septembre		Planification concrète
Arrêt du tabac le samedi 4 septembre 2026			
4	Lundi 7 septembre	Stabilisation	Maintien de la décision
	Du 14 au 19 septembre		Soutien motivation
5	Mercredi 23 septembre		Confiance renforcée
	Du 28 sept. au 2 octobre		Soutien motivation
6	Lundi 5 octobre		Planification de l'avenir

Inscriptions avant le
25.10.2026

LAUSANNE - Ave de Provence 4

Cours	Date - 18h30-20h00	Phase	Contenu
1	Lundi 2 novembre	Préparation	Analyse ambivalence
2	Lundi 9 novembre		Création d'alternatives
3	Mercredi 11 novembre		Planification concrète
Arrêt du tabac le samedi 14 novembre 2026			
4	Lundi 16 novembre	Stabilisation	Maintien de la décision
	Du 23 au 27 novembre		Soutien motivation
5	Lundi 30 novembre		Confiance renforcée
	Du 7 au 11 décembre		Soutien motivation
6	Lundi 14 décembre		Planification de l'avenir

Les bases de notre coaching professionnel

- Analyse du rapport à la fumée et de la motivation à l'arrêt
- Planification de l'arrêt et développement d'alternatives
- Conseils sur la substitution nicotinique
- Gestion du stress
- Renforcement de la motivation et auto-évaluation
- Prévention de la rechute
- Accompagnement en individuel ou en groupe
- Les cours en groupe offrent un soutien en plus et des échanges d'expériences (4-8 personnes)

Cette méthode évaluée scientifiquement combine les approches psychologiques et comportementales, qui augmentent les chances de succès à long terme.

Où se déroulent les entretiens ?

En ligne ou en présentiel, à Lausanne et Nyon

Tarif

CHF 300.00 H.T.

La majorité des complémentaires participe à la prise en charge.

Renseignements & inscriptions

021 623 38 00 | prevention@lpvd.ch

lpvd.ch/promotion-de-la-sante/arret-du-tabac



Crédits photo DR
Impression janvier 2026

Ligue pulmonaire vaudoise
Avenue de Provence 4 | 1007 Lausanne
021 623 38 00 | info@lpvd.ch | lpvd.ch