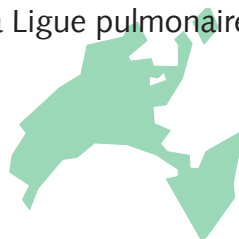


# L'air vaudois

Informations de la Ligue pulmonaire vaudoise



## Edito

### Chère patiente, cher patient,

La Ligue pulmonaire vaudoise poursuit son engagement à vos côtés pour préserver votre santé respiratoire et vous accompagner au quotidien avec attention et proximité.

Dans cette continuité, nous nous réjouissons de vous annoncer que notre conférence annuelle se tiendra en juin prochain. Ce rendez-vous permettra à nos membres, patients, partenaires et collaborateurs de se rassembler et d'en apprendre davantage sur les enjeux de la santé pulmonaire. Nous vous attendons nombreuses et nombreux !

Par ailleurs, notre mission continue son fort engagement en matière de prévention et grâce

à nos cours stop-tabac, nous offrons un soutien personnalisé et structuré à toutes les personnes qui souhaitent aller vers une vie sans fumée.

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



Stéphane Jeanneret, Directeur

## Promotion de la santé et prévention

### Un soutien pour se libérer de la nicotine

Arrêter de fumer est une résolution positive quel que soit le mois de l'année. Un soutien professionnel augmente les chances de réussite. En plus des sessions en petits groupes, un conseil individuel est mis en place par la LPV.

En Suisse, la majorité des personnes qui souhaitent arrêter de fumer veulent le faire seules. Pourtant, le chemin est souvent long pour y arriver, semé de rechutes parfois décourageantes avant d'y arriver. C'est pourquoi être accompagné est plus efficace. Cela permet de partager ses doutes, de trouver des solutions inédites et de renforcer la confiance en soi durant la démarche. Vous recevez des clés pour utiliser plus efficacement les substituts ou les médicaments d'aide au sevrage qu'un médecin peut prescrire. La question du vapotage est abordée aussi. Nous vous aidons à trouver les ressources et astuces pour créer une boîte à outils personnelle. Si vous souhaitez arrêter avec des amis, n'hésitez pas à nous solliciter pour faire un coaching en petit groupe, dès 4 personnes. En entreprise, nous intervenons aussi dès 6 personnes.

### Nouveauté: la consultation individuelle

En 6 séances, votre rapport au produit est abordé pour vous préparer à changer d'habitudes, avant même l'arrêt. Après celui-ci, lors de la phase de soutien,

ces outils vous aideront à maintenir le cap. Sur 6 semaines, nous vous accompagnons pas à pas, selon un planning pré-établi avec vos disponibilités, avec un livret de cours que nous complétons ensemble au fil des séances. Ce livret est un guide précieux une fois le parcours terminé. Vous y retrouvez toutes les astuces notées lors de l'accompagnement. Ces séances peuvent se faire en ligne, ou à Lausanne et Nyon pour le moment.

De nombreuses assurances complémentaires participent aux frais de notre coaching d'aide à l'arrêt du tabac. Parlons-en concrètement lors d'un échange téléphonique, nous répondons volontiers à vos questions. Le planning des cours de groupe et la liste des assurances sont sur notre site [www.lpvd.ch](http://www.lpvd.ch).



## 31 mai 2026: « Démasquer l'attrait – lutter contre la dépendance à la nicotine et au tabac »

Tel est le thème de la Journée mondiale sans tabac de l'Organisation mondiale de la santé. L'enjeu est de taille. Si la consommation de nicotine impacte la santé de la jeunesse, et particulièrement la santé mentale, les puffs jetables et rechargeables sont en majorité non conformes aux dispositions légales. La dénormalisation et la réglementation du marché de ces produits est urgente.

Beaucoup trop de nicotine, du plomb. Un cocktail à addiction! Jetables ou rechargeables, les puffs sont une plaie pour la santé de tous et celle des jeunes en particulier. Il faut le savoir: ces puffs n'ont rien à voir avec les liquides de vapotages certifiés, qui eux affichent leur composition, et dont on peut charger un réservoir! Or les jeunes consomment principalement ces produits faciles à acheter.

Déjà en 2024, une enquête de l'Association Suisse pour la prévention du tabagisme (AT) montrait que 50% des puffs jetables commercialisées en Suisse, que ce soit en ligne ou via les réseaux de distribution classiques, étaient non conformes. Des contrôles officiels dans le canton de Vaud et de Genève ont aussi pointé que dans l'échantillon étudié, une très grande majorité des puffs ne respectait pas les dispositions légales en matière de volume d'e-liquide admissible. L'AT donne un exemple: un modèle de puff jetable, vendu en ligne par une société établie à Genève, garantissant 16'000 bouffées, avec un réservoir de 30ml de liquide, soit 15 fois plus que la limite légale autorisée.

### Démasquer l'attrait: une nécessité

Avec ses emballages colorés et ses nombreux choix de goûts fruités, ce produit séduit les jeunes. Il n'y a pas

d'image d'avertissement comme sur les paquets de cigarettes. L'interdiction de vendre à la population des cigarettes électroniques jetables, comme à Genève, ne dérange pas vraiment cette industrie. Le marché et les filières d'importation, sont peu contrôlées et des produits surnicotinés illégaux, très recherchés et consommés majoritairement par des jeunes se trouvent facilement. Le même souci existe avec les sachets de snus, dont les emballages échappent à une réglementation pouvant les rendre moins attractifs.

### Perte de fertilité et toxicité

Le laboratoire cantonal de Bâle-Ville a analysé 32 puffs du commerce et a constaté que 90% ne sont pas conformes, présentant notamment une quantité excessive de plomb, une substance toxique pour la fertilité et autres graves défaillances. Sur les 32 puffs, 21 ont été interdites à la vente.

Le thème de la journée mondiale démontre que le principe de précaution doit s'appliquer aux produits qui arrivent sur le marché, et que les autorités cantonales et fédérales doivent agir rapidement avec des mesures adéquates pour protéger les jeunes en attendant que la loi sur les produits du tabac révisée soit appliquée.

## Psychosocial

### Pauvreté et non recours à l'aide publique

L'image de la Suisse prospère où la pauvreté serait inexistante a la peau dure. Pourtant, selon un premier rapport de monitoring sur la pauvreté en Suisse publié par l'Office fédéral des assurances sociales, en 2023 « près de 8% de la population résidente permanente vit dans un ménage dont le revenu ne suffit pas à couvrir le minimum vital social »<sup>1</sup>, soit 708 000 personnes.

Concrètement, le minimum social vital pour une personne est de CHF 2'779.00 et comprend un forfait pour vivre, les frais de logement et les primes d'assurances maladie. Pour un couple sans enfant, ce montant est de CHF 4'045.00<sup>2</sup>. Toute personne dont le revenu disponible du ménage – après prise en compte de tous les revenus et prestations sociales – est inférieur au minimum vital social est considéré comme pauvre.

Il faut savoir que ce minimum vital est basé sur les normes de l'aide sociale. Or, ses normes sont les plus restrictives du système suisse de sécurité sociale. De l'aveu du rapport de monitoring, « si l'on prenait pour base les montants destinés à la couverture des

besoins vitaux dans les prestations complémentaires (PC), le taux de pauvreté serait environ deux fois plus élevé »<sup>3</sup>.

Bien que notre système social permette de réduire la pauvreté, plusieurs auteurs mettent en évidence que 20% à 40% des personnes qui auraient droit à des prestations sociales n'en font pas la demande<sup>4</sup>. Car rien en Suisse ne tombe du ciel, même pas votre rente AVS.

Manque d'information, complexité du système, crainte des obstacles administratifs, honte. Les raisons du non recours aux aides publiques sont multiples. Prenons l'exemple des prestations complémentaires (PC). Selon un article paru dans Reiso et qui résume

une étude menée dans huit cantons suisses, les raisons principales de non recours sont l'ignorance de la procédure (45%), la complexité administrative (45%) et le manque de soutien (24%). De plus, 23% des personnes interrogées se trouvant dans une situation financière difficile n'ont jamais entendu parler des PC5.

La Ligue pulmonaire vaudoise compte parmi son personnel deux Conseillères sociales qui peuvent évaluer vos droits et, si besoin, vous accompagner dans les démarches administratives nécessaires à l'obtention de l'aide étatique. Une fois n'est pas

coutume, cette prestation est gratuite! N'hésitez pas à les contacter!

Anne-Lise Rochat, tél. 021 623 38 89

Cinzia Willa, tél. 021 623 38 84

1 La pauvreté en Suisse, une vue d'ensemble. Monitoring de la pauvreté en Suisse, Rapport 2025, Confédération suisse, Département de l'intérieur DFI, Office fédéral des assurances sociales OFAS, p. 127

2 idem, p. 50

3 idem, p.77

4 Anna Koukal, Mieux comprendre la pauvreté en Suisse, « Sécurité Sociale CHSS », p. 6

5 Accès aux PC: des pistes concrètes pour lever les freins, « Reiso, Revue d'information sociale et santé publique, Lettre d'information de janvier »

### Bouger à tout âge fait du bien!

Je me bouge pour ma santé est la plateforme à connaître pour trouver une activité physique adaptée dans le canton de Vaud. En quelques clics vous trouverez de quoi se mettre ou remettre en mouvement pour plus de bien-être: [www.jemebouge.ch](http://www.jemebouge.ch).

## Agenda

### Journées aérées

**18 juin 2026: Château de Vullierens – Visite et repas**

**24 septembre 2026: Arboretum – Visite et repas**

**5 novembre 2026: LPV Lausanne – Atelier Bien-être**

### Cours stop-tabac en groupe à Nyon

**Un coaching commence le 24.08.2026** pour vous aider à arrêter de fumer. Préparer son arrêt augmente les chances de réussite! Le planning est disponible sur [www.lpvd.ch](http://www.lpvd.ch) et envoyé sur demande. Plusieurs assurances complémentaires le prennent en charge. Le prix du cours est de CHF 300.- H.T. **Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 10.08.2026, par mail ou téléphone.**

Dans l'intervalle nous répondons volontiers à vos questions sur [prevention@lpvd.ch](mailto:prevention@lpvd.ch) ou au **021 623 38 00**.

Impressum:  
Edition et rédaction: Ligue pulmonaire suisse, Chutzenstrasse 10, 3007 Berne  
Credits photos: portrait © Christophe Moratal, © LPV, © Canton de Vaud

[www.lpvd.ch](http://www.lpvd.ch)

Ligue pulmonaire vaudoise  
Avenue de Provence 4  
1007 Lausanne  
Tél.: 021 623 38 00  
Fax: 021 623 38 10  
E-mail: [info@lpvd.ch](mailto:info@lpvd.ch)



Affranchir  
s.v.p.

**Délais d'inscription  
4 novembre 2024**

**Ligue pulmonaire vaudoise**  
Tamina Wicky  
Avenue de Provence 4  
1007 Lausanne



## Invitation à notre conférence annuelle

La qualité de l'air que nous respirons est un enjeu de santé publique majeur dans un contexte où la pollution de notre environnement tend à augmenter.

Particules fines, solvants, ozone, cette conférence donne un éclairage sur la situation en Suisse et sur l'impact que la pollution de l'air peut avoir sur la santé respiratoire.

### Date

Samedi 16 novembre 2024 à 11h

### Lieu

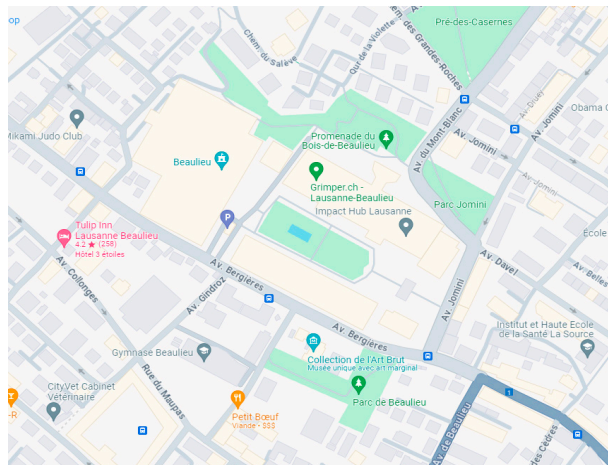
Centre de Congrès Beaulieu  
Halles 6-7, Grande Bulle  
Avenue des Bergières 10  
1004 Lausanne

### Accès en voiture

Sortie Blécherette de l'A9, direction centre-ville.  
Parking souterrain de 500 places.

### Accès en transports publics

Bus n°3 et n°2, arrêt « Beaulieu »



Cette conférence se déroule dans le cadre du Festival Planète Santé qui se tient du 16 au 17 novembre 2024 au Centre de Congrès Beaulieu. **L'entrée de Planète Santé est payante, mais vous pourrez rentrer gratuitement si vous êtes inscrit ou inscrite pour la conférence.**

### Programme

11h00 Accueil

11h05 Mot d'introduction

Grégoire Vittoz, Président du comité de la LPV

11h10 Qualité de l'air et santé respiratoire : étude longitudinale de la population suisse

D<sup>r</sup> Ivan Guerreiro, Médecin adjoint, Service de pneumologie, HUG, Genève

11h30 Tabac et polluants : conséquences sur un poumon en croissance

D<sup>r</sup> Sylvain Blanchon, Médecin associé - Responsable d'unité, Département Femme-Mère-Enfant, Unité de pneumologie et mucoviscidose pédiatriques, CHUV, Lausanne

11h50 Questions et discussions

12h00 Apéritif dans une salle réservée

Inscription à [communication@lpvd.ch](mailto:communication@lpvd.ch) ou en renvoyant ce coupon complété.

Merci de cocher la case qui convient :

Je m'inscris à la conférence

Nombre de personnes : .....

Je m'inscris également à l'apéritif dès 12h00

**Le nombre de places est limité, merci de vous inscrire.**

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

NPA : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....