

À QUI S'ADRESSER À GENEVE ?

Le GRAAT - Groupe d'Aide à l'Arrêt du Tabac du CIPRET

Séances de groupe gratuites
Arrêter de fumer et ne pas le faire seul-e
Inscription par téléphone ou sur notre site internet

CONSULTATION MÉDICALE INDIVIDUELLE DE TABACOLOGIE

Ouvert à tous, sur rendez-vous
Service de médecine de premier recours
Hôpitaux Universitaires de Genève
Remboursée par l'assurance de base

☎ **022 372 95 37**

WWW.STOP-TABAC.CH

Conseil et aide personnalisés avec coach, tests et forums
Existe en plusieurs langues / gratuit

LIGNE TÉLÉPHONIQUE

Conseil à l'arrêt. Du lundi au vendredi de 11h à 19h

Association suisse de prévention du tabagisme

☎ **0 848 000 181**

FAITES-VOUS AIDER POUR ARRÊTER !

S'INFORMER CONSULTER UN-E TABACOLOGUE ÊTRE ÉCOUTÉ-E ÊTRE ORIENTÉ-E...

CIPRET-Genève

☎ **022 329 11 69**

info@cipret.ch

www.cipret.ch

Carrefour addictionS

Rue Agasse 45

1208 Genève Malagnou

Tram 12 / Bus 21, arrêt Amandolier

Bus 5, arrêt Rieu

VOUS ALLEZ FAIRE UN TABAC



LA COMBINAISON GAGNANTE POUR ARRÊTER DE FUMER

avec le soutien de:





MOTIVATION

COMMENT FAIRE ? PAR OÙ COMMENCER ? SUIS-JE PRÊT(E) ?

- **La motivation** est indispensable mais **pas toujours suffisante**
- **Des craintes, des mauvaises expériences, des "on-dit"** freinent parfois le désir d'arrêter de fumer
- **La dépendance au tabac** est un obstacle à votre projet.
- En connaissant les bénéfices de l'arrêt et en appliquant les bonnes stratégies, vous pouvez **surmonter ces difficultés.**

TABACOLOGUE

C'EST QUI ? OÙ LE-LA TROUVER ? POUR QUOI FAIRE ?

- Faites-vous aider par un-e tabacologue pour arrêter.
- C'est **un-e professionnel-le de santé** formé-e et compétent-e pour l'aide à l'arrêt du tabac.
 - Il-elle vous **apporte un soutien** et un accompagnement psychologique de manière personnalisée, tout au long des différentes étapes de la désaccoutumance tabagique.
 - Soutien individuel ou en groupe.
 - Adresses et téléphones au verso " À qui s'adresser?"

NB: consultations médicales remboursées par l'assurance de base.

TRAITEMENT

LEQUEL ? EST-CE REMBOURSÉ ? À QUOI ÇA SERT ?

Un traitement même temporaire diminue les symptômes de manque, améliore le confort et double les chances de réussir son arrêt.

3 traitements ont scientifiquement prouvé leur efficacité:

- **Les substituts nicotiniques:** patch, gomme, comprimé, inhalateur, ... (avec ou sans ordonnance, non remboursés sauf accords spéciaux)
- **La varénicline** (Champix®): en comprimés (sur ordonnance, remboursée selon critères)
- **Le bupropion** (Zyban®): en comprimés (sur ordonnance, remboursé selon critères)

* Des études sont en cours pour évaluer si la **cigarette électronique** peut aider à l'arrêt du tabac.

Augmentez vos chances de succès avec la combinaison gagnante : votre motivation, le soutien d'un-e tabacologue et un traitement adapté !