

# À QUI S'ADRESSER À GENÈVE?



## « MARDIS DU CIPRET »

Séances de groupe ouvertes à tous, chaque mardi entre 12h30 et 14h (hors vacances scolaires genevoises), gratuites, sans inscription, conseil à l'arrêt et suivi par une tabacologue diplômée. À la demande : mesure gratuite de votre taux de monoxyde de carbone sur l'air expiré.



## CONSULTATION MÉDICALE INDIVIDUELLE DE TABACOLOGIE

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

☎ 022 372 95 37



## PROGRAMME GRATUIT SUR INTERNET

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

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)



## LIGNE TÉLÉPHONIQUE

Conseil à l'arrêt. lundi au vendredi de 11h à 19h - 4 à 8 cts / min.

Ligue suisse contre le cancer  
& Association suisse de prévention du tabagisme  
☎ 0 848 000 181



## AUTRES RENSEIGNEMENTS ET ADRESSES ( P.EX DIÉTÉTIENNES)

Rue Agasse 45 - 1208 Genève  
[www.cipret.ch](http://www.cipret.ch) - [info@cipret.ch](mailto:info@cipret.ch)

☎ 022 329 11 69

Les **approches alternatives ou complémentaires** ( acupuncture, auriculothérapie, hypnose, phytothérapie, homéopathie... etc.) proposent de traiter le tabagisme. Aucune étude scientifique n'a pu confirmer leur efficacité.

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

# FAITES-VOUS AIDER POUR ARRÊTER !

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

☎ 022 329 11 69

[info@cipret.ch](mailto:info@cipret.ch)  
[www.cipret.ch](http://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



ETIENNE & ETIENNE

L'ASSOCIATION GAGNANTE  
POUR ARRÊTER DE FUMER



La combinaison thérapeutique gagnante : votre motivation, le soutien d'un-e tabacologue et un traitement adapté augmentent vos chances de succès !

ÊTES-VOUS PRÊT À ARRÊTER ?

POUR QUOI FAIRE ?

LESQUELS ?

MOTIVATION

+ TABACOLOGUE + TRAITEMENT

PAR OÙ COMMENCER ?

OÙ LE-LA TROUVER ?

EST-CE REMBOURSÉ ?

À QUOI ÇA SERT ?

COMMENT FAIRE ?

- ☼ **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 stratégies adéquates, vous pouvez **surmonter ces difficultés**.

Faites-vous aider par un-e tabacologue pour arrêter.

- ☼ C'est **un-e professionnel-le de santé** formé-e et compétent 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.
- ☼ **Adresses et téléphones** au verso « A qui s'adresser? ».

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

L'utilisation temporaire d'un traitement 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 nicotiques** : patch, gomme, comprimé, inhalateur, ... (Avec ou sans ordonnance et non remboursés sauf accords spéciaux)
  - ☼ **La varéclidine (Champix®)** : en comprimés (Sur ordonnance, remboursé selon critères)
  - ☼ **Le bupropion (Zyban®)** : en comprimés (Sur ordonnance et non remboursé)
- La durée moyenne des 3 traitements varie de 6 semaines à 6 mois. Tous ces traitements peuvent avoir des effets secondaires le plus souvent bénins, contrairement au tabagisme qui est mortel 1 fois sur 2.
  - Si vous prenez d'autres médicaments en parallèle demandez un avis médical.
  - Le coût d'un traitement de sevrage tabagique est le plus souvent inférieur à celui d'une consommation moyenne de tabac.



CONSEIL ET AIDE À L'ARRÊT  
PAR UNE TABACOLOGUE DIPLÔMÉE

ACCUEIL GRATUIT  
ET SANS RENDEZ-VOUS  
DE 12H30 À 14H  
(SAUF VACANCES SCOLAIRES)

☎ 022 329 11 69 info@cipret.ch [www.cipret.ch](http://www.cipret.ch)  
Carrefour addictionS  
Rue Agasse 45 - 1208 Genève Malagnou  
Tram 12 / Bus 21, arrêt Amandolier - Bus 5, arrêt Rieu