

Stop-tabac.ch



# Et si j'arrêtais de fumer?

... sans attendre  
de tomber malade



# Table des matières

- 3 Avantages d'une vie sans cigarettes
  - 4 Santé
  - 4 Femmes
  - 5 Enfants
- 5 Inconvénients liés au tabagisme
  - 5 Risques
  - 6 Toxicité de la cigarette
  - 7 Industrie du tabac
  - 7 Coûts
- 8 Pourquoi continuez-vous à fumer ?
- 10 Franchir le pas
  - 11 Bilan personnel
- 12 Dix règles d'or pour arrêter de fumer
- 13 Aide et informations
- 15 Lisez nos autres brochures

Cette brochure est destinée aux personnes qui n'ont pas encore le projet d'arrêter de fumer. Elle est destinée aussi bien aux femmes qu'aux hommes, mais pour ne pas surcharger le texte, nous avons le plus souvent recours au masculin.

# Et si j'arrêtais de fumer?



Si, comme la majorité des fumeurs, vous n'avez pas encore le projet d'arrêter de fumer, cette brochure vous est destinée. Elle a pour but de vous faire prendre conscience des avantages d'une vie sans tabac et de vous donner envie d'arrêter de fumer. Les renseignements qu'elle contient proviennent d'enquêtes réalisées auprès de fumeurs et d'ex-fumeurs, ainsi que d'une revue des connaissances scientifiques les plus récentes. Nous souhaitons partager ces informations avec vous.

## Les avantages +++ d'une vie sans cigarette

Avez-vous réfléchi aux avantages d'une vie libérée de la cigarette ?

Voici ce que nous ont dit des ex-fumeurs et ex-fumeuses au sujet de leur arrêt du tabagisme :

- « J'éprouve une certaine fierté ». « J'ai éprouvé la satisfaction d'avoir remporté une victoire ».
- « On importune moins son entourage ». « Cela me revalorise aux yeux de mes proches ». « Ma famille est très satisfaite ».
- « J'ai plus d'énergie ». « Je suis en meilleure forme ».
- « Mes performances sportives se sont améliorées ».
- « Je me sens plus frais, le matin au réveil ».
- « Je respire mieux ». « J'ai redécouvert les goûts et les odeurs ».
- « J'économise 50 Frs par semaine ».
- « On n'est plus obligé de penser tout le temps à emporter des cigarettes ».
- « L'odeur sur mes habits et mes cheveux a disparu ».
- « Mes amis me disent que j'ai meilleure mine ».
- « Je n'ai plus à me préoccuper de mes poumons ».
- « Je ne tousse plus ». « Je n'ai plus mal à la tête ».
- « On a moins souvent mal à la gorge ».
- « Je suis moins nerveuse ».

## Améliorez votre santé en arrêtant de fumer

Vous risquez de tomber sérieusement malade si vous continuez à fumer. Arrêter de fumer est une chose très importante pour protéger votre santé et celle de vos proches, quels que soient votre âge et le nombre d'années pendant lesquelles vous avez fumé.

- Les hommes qui cessent de fumer entre les âges de 35 et 39 ans augmentent leur espérance de vie de 5 ans, et les femmes du même âge de 3 ans. Même en arrêtant de fumer après l'âge de 65 ans, votre espérance de vie augmente.
- Une année après l'arrêt, le risque de maladies cardiaques (p. ex. infarctus) est réduit de moitié. Après 15 ans, ce risque est similaire à celui des personnes qui n'ont jamais fumé.
- 10 ans après avoir cessé de fumer, le risque de cancer de poumon est diminué de moitié.
- Chez les hommes, fumer augmente le risque d'impuissance. En arrêtant de fumer, ce risque diminue.

## Les femmes gagnent beaucoup à arrêter de fumer

- Chez les femmes qui prennent la pilule contraceptive, le tabagisme augmente le risque de problèmes vasculaires: thromboses (veines bouchées), embolies pulmonaires.
- Les fumeuses qui souhaitent avoir un enfant ont plus de peine à tomber enceintes que les non-fumeuses. Les femmes qui cessent de fumer quand elles ont un projet de grossesse ont autant de chances de tomber enceintes que les non-fumeuses.
- Fumer pendant la grossesse entraîne des risques importants pour le bébé, notamment le risque d'un poids insuffisant à la naissance. Les femmes qui arrêtent de fumer avant d'être enceintes ou pendant le premier trimestre de leur grossesse éliminent ce risque.
- La nicotine inhalée avec la fumée de tabac traverse le placenta et passe également dans le lait maternel, elle agit ainsi sur le système nerveux du fœtus et du nourrisson.
- La ménopause intervient plus tôt chez les fumeuses que chez les non-fumeuses.
- Fumer augmente les rides. En cessant de fumer, vous ménagéz votre peau et vous aurez meilleure mine.



## En arrêtant de fumer, vous protégez aussi vos enfants

- Les enfants de fumeurs sont environ deux fois plus nombreux à commencer eux-mêmes à fumer que les enfants de non-fumeurs. En arrêtant de fumer, vous limitez ce risque.
- Les enfants de fumeurs sont plus souvent atteints d'infections respiratoires, d'asthme et de toux chronique que les enfants de non-fumeurs: « Parents fumeurs, enfants touseurs ».
- Le risque de mort subite du nourrisson est plus élevé lorsque les parents sont fumeurs que lorsqu'ils sont non-fumeurs.

## Inconvénients de l'habitude de fumer



Avez-vous réfléchi aux autres inconvénients du tabagisme, en plus des risques pour la santé?

Voici quelques inconvénients du tabagisme cités par les participants à nos enquêtes. Dites-vous que ces inconvénients disparaîtront si vous arrêtez de fumer!

- « Fumer donne mauvaise haleine ».
- « On sent mauvais après avoir fumé une cigarette ».
- « Les cigarettes laissent une odeur désagréable dans l'appartement et dans la voiture ».
- « Mon habitude de fumer me fait dépenser beaucoup d'argent ».
- « Fumer donne une couleur jaune aux doigts et aux dents ».
- « C'est ennuyeux de se sentir dépendant de la cigarette ».
- « Fumer dérange les autres ».
- « On a moins de souffle si on fume ».
- « Fumer entraîne de la fatigue ». « On a moins d'énergie ».

## Saviez-vous que...

- En Suisse, en France et dans la plupart des pays riches, le tabagisme est la principale cause évitable de mortalité et de maladie.
- Un fumeur sur deux meurt d'une maladie attribuable au tabagisme, et les fumeurs meurent en moyenne 10 ans plus jeunes que les non-fumeurs. En arrêtant de fumer, vous ajoutez plusieurs années à votre espérance de vie et vous augmentez vos chances de voir grandir vos petits enfants.

- En Suisse, 7'500 personnes meurent chaque année de maladies dues au tabagisme, c'est l'équivalent du crash de 20 Boeing 747 ! C'est plus que la totalité des décès dus aux accidents de la route (400), aux drogues illégales (300), au SIDA (80), aux cirrhoses alcooliques (650) et aux suicides (1'500). En France, le tabagisme est responsable de 60'000 décès par an.
- Les décès dus au tabagisme sont le plus souvent précédés de maladies longues et pénibles.
- Le tabagisme ne tue pas seulement des personnes âgées. En Suisse, 30% des décès qui surviennent chez les hommes âgés de 35 à 69 ans sont dus au tabagisme, et 8% chez les femmes du même âge. (La mortalité est moins élevée chez les femmes car par le passé elles étaient moins nombreuses à fumer que les hommes).
- Le risque de cancer du poumon est 18 fois plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs, et le risque de faire un infarctus avant l'âge de 65 ans est 3 fois plus élevé. Ces risques diminuent beaucoup si l'on arrête de fumer.
- Seulement 13% des personnes chez qui l'on diagnostique aujourd'hui un cancer du poumon seront encore vivantes dans 5 ans.
- Le tabagisme est la cause de multiples autres problèmes de santé : attaques cérébrales, bronchite chronique, ostéoporose (diminution de la densité des os et cause de douleurs et de fractures), détérioration des gencives, etc.
- En fumant vous mettez la santé des autres en danger, en particulier celle de vos proches. Chez les non-fumeurs vivant avec un fumeur, le risque de cancer du poumon est augmenté de 26% et le risque d'infarctus est augmenté de 23%, par rapport aux non-fumeurs vivant avec des non-fumeurs.
- 33% des incendies sont causés par les fumeurs (cigarettes jetées dans les poubelles, etc.).
- De nombreux accidents de la route sont provoqués par les fumeurs, à cause de leur inattention lorsqu'ils allument leur cigarette ou lorsqu'ils cherchent leur cigarette tombée par terre.

## En fumant vous absorbez :

- Environ 4'000 substances présentes dans la fumée de tabac, dont la nicotine (qui entraîne une dépendance), le monoxyde de carbone (qui prend la place de l'oxygène sur les globules rouges et entrave ainsi l'action des muscles et du cerveau), l'arsenic, les cyanides (composés de cyanure et d'hydrogène), l'acétone, le formaldéhyde, etc.
- Des additifs chimiques: acides acétique, formique, benzoïque; dioxyde de titane; produits de blanchiment des cendres; accélérateurs de combustion, etc. (Lisez notre brochure sur les additifs du tabac).
- Des goudrons, qui se déposent dans les bronches et les poumons et peuvent y provoquer le cancer.
- De l'ammoniac, que les fabricants de cigarettes ajoutent au tabac pour faciliter l'absorption de la nicotine et ainsi maintenir et renforcer la dépendance des fumeurs.

Tenez-vous vraiment à absorber quotidiennement toutes ces substances toxiques?

## L'image que vous donnez de vous-même

Aujourd'hui, il est souvent mal vu de fumer. En arrêtant de fumer, vous donnerez à votre famille, à vos enfants, à vos amis, à vos collègues et à vos supérieurs hiérarchiques l'image d'une personne forte, soucieuse de sa santé et de celle des autres.

## L'exemple donné aux jeunes

Les adultes qui fument portent une part de responsabilité quand les adolescents imitent ce comportement. En arrêtant de fumer, vous deviendrez un modèle positif pour les plus jeunes.

## Voulez-vous soutenir l'industrie du tabac?

En achetant des cigarettes, vous soutenez une industrie qui cible les enfants et les adolescents, manipule la composition des cigarettes pour accroître la dépendance des fumeurs et fait commerce d'un produit dont elle connaît le caractère dangereux. Cette industrie reconnaît également avoir menti, puisque contrairement à ce qu'elle a affirmé pendant des années, elle savait depuis longtemps que la nicotine entraînait une dépendance physique.

## Ce que fumer vous coûte

Combien dépensez-vous par jour pour vos cigarettes? \_\_\_\_\_ Frs / jour.

Multipliez ce chiffre par 365 pour obtenir votre dépense par année: \_\_\_\_\_ Frs / année.

Multipliez ce dernier chiffre par 10 pour obtenir votre dépense sur 10 ans: \_\_\_\_\_ Frs / 10 ans.

Inscrivez ci-dessous ce que vous pourriez acheter avec cet argent:

---



---



---



# Pourquoi continuez-vous à fumer?

Voici des raisons souvent mentionnées par les fumeurs et les réponses qu'on peut leur apporter:

## « J'aime fumer »

Fumer soulage les symptômes de manque de tabac et ce soulagement explique le plaisir de fumer. Si vous arrêtez de fumer, vous éprouverez un sentiment de réussite, vous vous sentirez en meilleure forme, vous retrouverez pleinement l'odorat et la saveur des aliments, vous aurez davantage de souffle, vous tousserez moins et vous n'aurez plus à vous inquiéter des risques pour votre santé.

## « Fumer me détend »

Il y a d'autres façons de se détendre: effectuer quelques respirations profondes, faire une promenade, faire du sport, pratiquer une technique de relaxation, dormir davantage, etc. Le plaisir et le sentiment de détente que l'on ressent après avoir fumé sont liés à la dépendance engendrée par le tabac. Ils sont les conséquences de la disparition des symptômes de manque. Le non-fumeur ne ressent ni plaisir ni détente lorsqu'il absorbe de la nicotine. Les fumeurs craignent toujours d'être en manque de tabac, ce qui peut les empêcher de se détendre. Si vous arrêtez de fumer, vous vous apercevrez que vous n'avez pas besoin de cigarettes pour être détendu.

## « La cigarette m'aide à supporter les moments difficiles »

Demandez-vous si les cigarettes vous aident vraiment à faire face à vos soucis. Fumer ne résout rien. Vous n'avez pas besoin de cigarettes pour vivre !

## « Fumer me permet de me concentrer et de mieux travailler »

La nicotine facilite la concentration parce qu'en atténuant les symptômes de manque (agitation, anxiété), elle vous permet d'occuper votre esprit à autre chose. Toutefois, les cigarettes diminuent à terme les performances intellectuelles, car elles diminuent l'apport d'oxygène au cerveau.

## « J'arrêterai de fumer un jour, mais pas maintenant »

Il ne sera pas forcément plus facile d'arrêter plus tard. Alors pourquoi attendre ? Ne vaudrait-il pas mieux arrêter de fumer dès maintenant, avant d'être atteint d'une maladie causée par le tabagisme ?

## « Je manque de volonté »

Des millions de personnes ont réussi à arrêter de fumer, vous en êtes capable vous aussi ! Vous connaissez certainement plusieurs ex-fumeurs ? Vous n'avez pas moins de volonté que ces personnes et vous aussi, vous pouvez réussir. Cependant, arrêter de fumer n'est pas seulement une question de volonté, mais demande un savoir-faire particulier. Vous pouvez acquérir ce savoir-faire en lisant nos brochures et en visitant le site [Stop-tabac.ch](http://Stop-tabac.ch).

## « Je suis dépendant de la nicotine »

La nicotine, lorsqu'elle est fumée, peut en effet engendrer une forte dépendance. C'est la principale raison pour laquelle les fumeurs continuent à fumer. A chaque cigarette, vous alimentez et renforcez cette dépendance. Arrêter de fumer, c'est sortir de la prison de la dépendance. Plusieurs ex-fumeurs nous ont dit que se libérer de la dépendance avait été moins difficile qu'ils l'avaient pensé, et que s'ils avaient su cela, ils auraient arrêté de fumer plus tôt.

## « Je crains les symptômes du manque de cigarettes »

La plupart de ces symptômes disparaissent en 2 à 3 semaines. Les substituts nicotiques, le bupropion et la varénicline atténuent ces symptômes ou les font même disparaître. Ces produits doublent les chances de réussite d'une tentative d'arrêt.

## « Si j'arrêtais de fumer, je grossirais »

Il est vrai que certaines personnes prennent du poids après avoir arrêté de fumer. Toutefois, cette prise de poids est en général modérée (3 à 4 kilos) et il existe des techniques efficaces pour éviter de gagner du poids. Les substituts nicotiques et le bupropion permettent de retarder la prise de poids consécutive à l'arrêt du tabac.

## « C'est trop tard, le mal est fait »

Quel que soit votre âge, arrêter de fumer est bénéfique pour votre santé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter.

## « Je fume très peu de cigarettes, ce n'est pas très dangereux »

Ce raisonnement est faux. De nombreuses études scientifiques ont montré que même les « petits » fumeurs courent de sérieux risques. Par exemple, chez les fumeurs de 1 à 10 cigarettes par jour, le risque de cancer du poumon est multiplié par 10 par rapport aux non-fumeurs.

## « Je fume des cigarettes légères, je cours peu de risques »

Le terme de cigarettes « légères » a été inventé par l'industrie du tabac pour laisser croire aux fumeurs que ces cigarettes sont peu toxiques, ce qui est faux. Les taux de nicotine et de goudrons inscrits sur les paquets de cigarettes sont établis par des machines à fumer, or les gens ne fument pas comme les machines ! Les fumeurs de cigarettes légères ne fument pas comme les fumeurs de cigarettes « normales ». Ils inhalent la fumée plus profondément, prennent des bouffées plus longues et plus fréquentes et bloquent les événements d'aération du filtre pour éviter que la fumée soit diluée à de l'air. Par conséquent, les taux sanguins de nicotine et de substances toxiques observés chez les fumeurs de cigarettes légères sont très proches des taux observés chez les fumeurs de cigarettes normales.

## « Si j'essaye d'arrêter, je crains de rechuter »

La rechute est un phénomène normal, qui fait partie du processus d'arrêt. En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives avant de réussir à arrêter. Il n'y a donc pas de honte à rechuter, il faut essayer encore et encore. Chaque nouvelle tentative augmente vos chances de succès.

# Et maintenant, pourquoi ne pas franchir le pas?



Vous n'envisagez sans doute pas de fumer jusqu'à la fin de vos jours. Alors pourquoi ne pas arrêter dès maintenant, avant d'être atteint d'une maladie causée par le tabagisme et avant d'avoir rendu vos proches malades? Beaucoup d'ex-fumeurs ont dit qu'arrêter de fumer était l'une des meilleures choses qu'ils avaient faites dans leur vie, et l'une de celles dont ils sont le plus fiers. Commencez par renforcer votre motivation. Informez-vous, parlez-en avec vos proches ou avec votre médecin, votre pharmacien ou votre dentiste, préparez une tentative puis essayez d'arrêter, quitte à rechuter. Fixez dès maintenant une date d'arrêt. Essayez encore et encore, il est normal de devoir s'y reprendre à plusieurs fois.

## Nous pouvons vous aider!

Nous pouvons vous donner des conseils individualisés pour vous motiver et vous aider à arrêter de fumer. Pour cela, il vous faut répondre au questionnaire sous «Coach» sur le site Stop-tabac.ch. Vous recevrez en retour un compte rendu qui tiendra compte de vos caractéristiques personnelles, une page personnelle ou vos progrès seront présentés sur des graphiques et une série de courriels échelonnés au cours du temps. Nous avons aussi réalisé une série de brochures qui peuvent vous être utiles. Vous pouvez les commander gratuitement à l'adresse en dernière page ou sur Stop-tabac.ch.

## Préparez-vous activement

Plutôt que d'essayer d'arrêter de fumer tout seul, il vaut mieux vous faire aider par un médecin, par un spécialiste du sevrage tabagique ou par un groupe de soutien et utiliser éventuellement des médicaments. Vous trouverez les adresses nécessaires dans les pages suivantes.

**Un million de Suisses et 8 millions de Français sont actuellement des ex-fumeurs, vous êtes tout aussi capable qu'eux de vous libérer de la cigarette!**

# Faites votre bilan personnel

Avantages d'une vie sans cigarettes:

Avez-vous réfléchi aux avantages d'une vie libérée de la cigarette?  
Faites-en la liste ci-dessous:

  
  

Inconvénients de l'habitude de fumer:

Avez-vous réfléchi aux autres inconvénients du tabagisme, en plus des risques pour la santé? Faites-en la liste ci-dessous:

  
  

Raisons pour lesquelles je continue à fumer:

Vous êtes-vous déjà demandé pour quelles raisons vous continuez à fumer, malgré les désavantages de cette habitude? Faites-en la liste ci-dessous:

# Dix règles d'or pour arrêter de fumer

1. Fixez une date d'arrêt et tenez-vous-y.
2. Après l'arrêt, évitez absolument de reprendre une cigarette, même une seule bouffée: le risque de rechute est trop important.
3. Débarrassez-vous de toutes les cigarettes, briquets et cendriers.
4. Ecrivez la liste des inconvénients du tabac et des bénéfices de l'arrêt.
5. Utilisez des substituts nicotiques, du bupropion ou de la varéclidine. Ces produits atténuent les symptômes de manque (irritabilité, nervosité, angoisse, dépression, problèmes de concentration, troubles du sommeil, appétit augmenté, prise de poids, envie irrésistible de fumer) et multiplient par deux vos chances de succès.
6. Demandez aux autres de ne pas fumer en votre présence. Les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume. Toutefois, si vous ne pouvez ou ne voulez pas éviter ces lieux, alors déclinez poliment mais avec fermeté toute offre de cigarette. Soyez fier de ne plus fumer !
7. Avertissez votre entourage que vous avez arrêté de fumer. Obtenez du soutien.
8. Changez de routine pour éviter les endroits et les situations où vous aviez l'habitude de fumer: par ex. quittez la table aussitôt le repas fini.
9. Utilisez des activités de diversion pour faire face au besoin urgent de fumer (par ex. se promener, boire de l'eau, mâcher un chewing-gum, se laver les mains). Le besoin urgent de fumer ne dure que 3 à 5 minutes, il suffit d'attendre que ça passe.
10. Dites-vous que s'habituer à vivre sans tabac peut prendre du temps et demander plusieurs tentatives.

# Où trouver de l'aide et des informations?



## Internet

- Coach individualisé pour cesser de fumer, forums de discussion, chat, FAQ, témoignages: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)
- Prévention en Suisse: [www.prevention.ch](http://www.prevention.ch)
- Site de l'Union européenne: [www.help-eu.com](http://www.help-eu.com)
- J'arrête!: [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)
- Campagne de l'Office fédéral de la santé publique: [www.bravo.ch](http://www.bravo.ch)

## Conseils par téléphone

- Suisse 0848 000 181; France 39 89.

## En Suisse

- Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT). Haslerstrasse 30. 3008 Bern. Tél: 031.599.10.20. [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)
- Ligue suisse contre le cancer. Effingerstrasse 40. Postfach 8219. 3001 Bern. Tél. 031.389.91.00. [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)
- Ligue pulmonaire suisse, Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Bern 14. Tél. 031.378.20.50. [www.lung.ch](http://www.lung.ch). [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)
- CIPRET-Genève. Carrefour Prévention. Case postale 567. 1211 Genève 4. Tél. 022.321.00.11. [www.prevention.ch](http://www.prevention.ch)
- Consultation de désaccoutumance au tabac de l'Hôpital Cantonal de Genève. Rue Gabrielle Perret-Gentil 4. Tél. 022.372.95.49.
- Les Mardis du Cipret: groupe de discussion sur l'arrêt du tabac, animé par une infirmière tabacologue. Tous les mardis de 12 h 30 à 14 h (sauf vacances scolaires) au 5 rue Henri-Christiné, 1205 Genève, Tél. 022.321.00.11.
- Consultation antitabac de la Policlinique Médicale Universitaire. Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne. Tél. 021.314.61.01.
- Ligues de la santé. Av. de Provence 12. 1007 Lausanne. Tél. 021.623.37.37. [www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)
- CIPRET-Vaud. Av. de Provence 12. 1007 Lausanne. Tél 021.623.37.42. [www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch)
- Espace Prévention Santé. Rue Pré-du-Marché 23. 1004 Lausanne. Tél. 021.644.04.24. [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)
- CIPRET-Fribourg. Route de Beaumont 2. CP 75. 1709 Fribourg. Tél. 026.425.54.10. [www.cipretfribourg.ch](http://www.cipretfribourg.ch). [info@cipretfribourg.ch](mailto:info@cipretfribourg.ch)



- **Santé Bernoise.** 18, rue J. Verresius, CP, 2501 Bienne. Tél. 032 329.33.73/71. [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)
- **CIPRET-Valais.** Rue des Condémines 14. CP 888. 1950 Sion. Tél. 027.329.04.15. [lvpp@vtx.ch](mailto:lvpp@vtx.ch).
- **Vivre sans fumer.** Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme. Fbg du Lac 17, 2000 Neuchâtel. Tél. 032.724.12.06. [rsb@vivre-sans-fumer.ch](mailto:rsb@vivre-sans-fumer.ch). [www.vivre-sans-fumer.ch](http://www.vivre-sans-fumer.ch)
- **Plan de 5 jours des Ligues Vie et Santé** (méthode en groupe)
- **Ligue Vie et Santé.** Ch. des Pépinières 19, 1020 Renens. Tél. 021.632.50.20.
- **Carrefour Prévention.** CP 567. Rue Henri-Christiné 5. 1211 Genève 4. Tél. 022.321.00.11.
- **Anne-Lise Béal.** Ch. des Côtes Bugnot 10. 2520 La Neuveville. Tél. 032.751.31.62.

### Prise de poids

- **ADIGE. Antenne des Diététiciens Genevois.** Carrefour Prévention. 5, rue Henri-Christiné, 1205 Genève Tél. 022.321.00.11. [www.adige.ch](http://www.adige.ch)

### Gestion du stress

- **Académie Suisse de Sophrologie caycédienne. Rue du Crêt 24.** 2302 La Chaux-de-Fonds. Tél. 032.968.95.00. [info@sophro.ch](mailto:info@sophro.ch). [www.sophro.ch](http://www.sophro.ch).
- **Centre d'information pour la maîtrise du stress.** Carrefour Prévention. CP 567. Rue Henri-Christiné 5. 1211 Genève 4. Tél. 022.321.01.29 [stressless@bluewin.ch](mailto:stressless@bluewin.ch). [www.prevention.ch](http://www.prevention.ch)
- **Yoga:** Yoga 7. Cours de Rive 20. 1207 Genève. Tél. 022.735.67.44.

### En France

- **Comité national contre le tabagisme (CNCT).** 119, rue des Pyrénées. F-75012 Paris. Tél. 0033 155 78 85 10. [www.cnct.org](http://www.cnct.org). [CNCT@globalink.org](mailto:CNCT@globalink.org).
- **Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).** Bd de la Libération 42. F-93203 Saint-Denis Cedex. Tél. 0033 149 33 22 00. [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
- **Ligue Vie et Santé (Plan de 5 jours).** 732 Avenue de la Libération. F-77350 Le Mée-sur-Seine. Tél. 0033 1 64 52 87 08. [lvnet@aol.com](mailto:lvnet@aol.com). [www.liguevieetsante.org](http://www.liguevieetsante.org).
- **Centre de Tabacologie. Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière.** 47-83 Boulevard de l'Hôpital. 75013 Paris. Tél. 0033 1 42 17 77 27.
- **MILDT (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie).** [www.drogues.gouv.fr/tabac/](http://www.drogues.gouv.fr/tabac/)

### Ces livres peuvent vous être utiles:

- **La dépendance au tabac.** Soumaille S. Genève: Médecine & Hygiène, 2003.
- **La méthode simple pour en finir avec la cigarette.** Allen Carr. Pocket, 1997.
- **Tabac: Stop!** Bohadana A. Paris: Seuil-Masson, 2003.
- **Arrêter de fumer?** Lagrue G. Paris: Odile Jacob, 1998.

### Lisez nos autres brochures

Stade	Description	Titre de la brochure
1. Indétermination	Vous n'envisagez pas sérieusement d'arrêter de fumer.	Et si j'arrêtais de fumer ?
2. Intention	Vous envisagez sérieusement d'arrêter de fumer dans les 6 prochains mois.	J'envisage d'arrêter de fumer
3. Préparation	Vous avez décidé d'arrêter de fumer dans les 30 prochains jours.	C'est décidé, j'arrête de fumer !
4. Action	Vous avez arrêté de fumer depuis moins de 6 mois.	Je viens d'arrêter de fumer
5. Consolidation	Vous avez arrêté de fumer depuis plus de 6 mois.	Ex-fumeurs : persévérez
6. Rechute	Vous avez recommencé à fumer après une tentative d'arrêt.	J'ai recommencé à fumer
Femmes	Les femmes et le tabac.	Et si c'était mieux sans
Additifs	Les additifs chimiques dans les cigarettes et leurs effets sur la dépendance et sur la santé.	Les additifs du tabac

### Où commander les brochures de cette série ?

Ces brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante :

**IMSP – CMU**  
**1, rue Michel-Servet, 1211 Genève 4, Suisse**  
**Fax 022 379 04 52**



Cette brochure a été réalisée à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève, 1998-2010.

Auteur : Jean-François Etter.

Graphisme : GVA Studio

Impression :

**Ne jetez pas cette brochure après l'avoir lue, donnez-la à un-e fumeur-se.**

## Stop-tabac.ch

Un site Internet qui vous fournit aide et conseils pour arrêter de fumer : forums de discussion, coach avec suivi par e-mail, blogs, informations sur les médicaments pour arrêter de fumer, témoignages et tests avec comptes rendus

**Nos brochures sont disponibles gratuitement à l'adresse suivante :**

IMSP - CMU, 1, rue Michel-Servet, CH-1211 Genève 4, Suisse.

Fax 022 379 04 52 ou sur [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

Avec le soutien de la République et canton de Genève  
et de l'Office fédéral de la santé publique (Fonds de prévention du tabagisme)



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

**FACULTÉ DE MÉDECINE**  
Institut de médecine  
sociale et préventive