



## Envie de vous libérer du tabac?

Nous pouvons vous aider!

Parce qu'arrêter de fumer n'est pas une simple question de volonté, nous vous proposons des clés pour vous en sortir.

- Consultation personnalisée
- Conseils médicaux
- Accompagnement individuel

## Un programme éprouvé: essayez-le!

Vous souhaiteriez arrêter de fumer? Vous ne vous sentez pas complètement prêt-e? Vous avez décidé d'en finir avec la cigarette? Notre consultation en tabacologie accompagne les fumeurs et les fumeuses dans leur démarche de changement depuis 2014 déjà, avec un **taux de réussite significatif**. Essayez vous aussi!

## Responsabiliser sans culpabiliser

L'objectif? Vous apprendre à arrêter de fumer. Lors du premier entretien, nous prenons **le temps de comprendre** comment ce comportement s'inscrit dans votre vie quotidienne.

Il s'agit ensuite, ensemble, de

- définir votre **objectif**,
- construire et renforcer votre **motivation** à vivre sans tabac,
- dessiner un **plan d'action** pour soutenir votre démarche,
- déterminer et adapter des **stratégies pratiques** pour devenir et rester non-fumeur-euse.

## Elles vous accompagnent

Nos deux professionnelles spécialisées en tabacologie sont à vos côtés:

- **Dre Myriam Kohler Serra**, médecin généraliste
- **Dre Maria Dobrinas**, pharmacienne clinicienne

## Une consultation pour qui?

Quels que soient votre âge, votre sexe et le nombre d'années durant lesquelles vous avez fumé, se libérer du tabac est bénéfique pour votre santé. **Il n'est jamais trop tard pour arrêter!** Les **femmes** en tirent un profit particulier, notamment si elles sont enceintes ou prennent la pilule contraceptive. Tous les fumeur-euse-s, **seniors** compris-es, y trouvent d'importants bienfaits.

## Tous les moyens sont bons

A l'instar des traitements médicamenteux et des substituts nicotiniques, **l'acupuncture** et **l'hypnose** peuvent s'avérer d'une aide précieuse. La Dre Myriam Kohler Serra pratique elle-même l'acupuncture, tandis que l'hypnose dispose de sa propre consultation au sein de l'Hôpital Riviera-Chablais.

Informations complémentaires sur [www.hopitalrivierachablais.ch](http://www.hopitalrivierachablais.ch)

## Vivre sans fumée

Vos bénéfices (indépendamment de votre âge) après...

- 8 heure** L'oxygénation du sang revient à la normale, le risque d'infarctus du myocarde commence déjà à diminuer.
- 24 heures** La nicotine est éliminée de l'organisme.
- 1 semaine** Le goût et l'odorat s'améliorent, ainsi que la qualité du sommeil.
- 1 à 9 mois** La fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10%.
- 1 an** Le risque de maladies cardiaques est réduit de moitié.
- 5 ans** Les probabilités d'attaque cérébrale, de cancers de la bouche, de l'œsophage et de la vessie diminuent de moitié.
- 10 ans** Le risque de cancer du poumon est divisé par 2, celui d'accident vasculaire cérébral rejoint celui des non-fumeur·euse·s.
- 15 ans** Le risque de maladies cardiaques est comparable à celui d'un·e non-fumeur·euse et la mortalité rejoint quasiment celle des personnes n'ayant jamais fumé.

### « Il vaut la peine de se faire aider »

**PASCALE, 61 ans, 40 ans de fumée,  
environ 20 cigarettes par jour**

Pascale n'en est pas à son premier essai pour se libérer de la cigarette. Après avoir testé différentes méthodes sans succès, elle opte pour la consultation de la Dre Myriam Kohler Serra, rencontrant la spécialiste une fois par semaine. *«La consultation se passe sous forme de discussion très ouverte. Je peux faire part de mes difficultés, la Dre Kohler a une belle écoute. En cas de besoin, j'ai aussi la possibilité de la joindre par téléphone – le simple fait de le savoir m'aide beaucoup! Surtout, elle ne me culpabilise pas: si je rechute, elle ne me fait pas de leçon de morale.»*

Pascale n'a pas fumé depuis trois mois. Consciente que la partie n'est pas encore gagnée, elle poursuit sa démarche. *«J'ai déjà recommandé cette consultation à deux personnes, parce que je sais qu'elle est efficace. Mais selon moi, avant de s'y rendre, il faut déjà avoir fait le choix d'arrêter de fumer.»*

« Les chances de réussite sont multipliées par deux avec le soutien d'un-e spécialiste, les statistiques le prouvent. »

## Pratique

- Notre consultation de tabacologie se déroule à l'Hôpital Riviera-Chablais, sur le site de Rennaz.
- Elle est ouverte le vendredi toute la journée.
- La consultation étant dispensée par un-e médecin, elle est prise en charge par l'assurance de base (LAMal). Les patient-e-s ayant opté pour le modèle «médecin de famille» demanderont un bon de délégation.

### Fumeur-euse et hospitalisé-e ?

Le-la professionnel-le qui vous a pris en charge vous conseille volontiers et prend rendez-vous pour vous.

**Si vous n'êtes pas hospitalisé-e**, vous pouvez obtenir un rendez-vous par téléphone au 058 773 21 12.

## Nous trouver

Hôpital Riviera-Chablais  
Centre hospitalier de Rennaz  
Route du Vieux-Séquoia 20  
1847 Rennaz

