



## Arrêter de fumer

De nombreux chemins mènent à une vie sans tabac.  
Trouvez l'offre antitabac qui vous convient.



C'est toujours le bon moment pour arrêter de fumer. Les conseillers.ères certifiés de la Ligue pulmonaire bernoise sont heureux de vous accompagner dès votre premier désir d'arrêter de fumer jusqu'à une vie sans tabac. Faisons le chemin ensemble!

## Soirée de motivation

**Vous êtes motivé.e pour devenir non-fumeur, se, mais vous ne savez pas comment vous y prendre?**

- Lors d'une soirée de motivation, nous répondrons pendant 90 minutes à vos questions majeures et vous informerons
- sur le thème du tabac, de la nicotine et de la dépendance
  - sur les différentes méthodes de sevrage tabagique
  - sur des conseils et astuces éprouvés pour une vie sans tabac

### Où et quand

Les soirées de motivation sont organisées en ligne via Teams.

Pour plus d'informations, veuillez consulter [www.liguepulmonaire-be.ch/motivation](http://www.liguepulmonaire-be.ch/motivation).

- Une soirée de motivation a lieu à partir de 5 inscriptions.

### Coût

Votre participation à la soirée de motivation est gratuite. Elle est financée par la Ligue pulmonaire.

### Inscription

Tél.: +41 31 300 26 26

E-mail: [rauchstopp@lungenliga-be.ch](mailto:rauchstopp@lungenliga-be.ch)



**Chaque personne est différente. Les chemins qui mènent à une vie sans tabac sont tout aussi variés.**

## Consultation individuelle

### **Vous souhaitez être soutenu.e lors d'entretiens personnels?**

Lors des consultations individuelles, vous préparez votre arrêt du tabagisme avec des conseillers.ères spécialisés. Ils vous accompagneront pendant les premières semaines vers une vie sans tabac. Vous recevrez un Workbook contenant de nombreux exercices et conseils.

Lors de la consultation, vous pourrez discuter des sujets qui sont importants pour vous. Par exemple:

- Comment trouver la motivation nécessaire? Comment mettre en place de nouvelles habitudes?
- Comment gérer les symptômes de sevrage et la prise de poids?
- Comment prévenir les rechutes?

### **Où et quand**

Les consultations pour arrêter de fumer ont lieu à Berne, Bienne, Berthoud, Interlaken, Langenthal et Thoune ou par vidéo-chat. Il est possible de commencer à tout moment.

### **Coût**

Renseignez-vous sur le coût par téléphone ou sur [www.liguepulmonaire-be.ch/consultation](http://www.liguepulmonaire-be.ch/consultation).

Renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie pour savoir si elle prend en charge les frais.

### **Inscription**

Tél.: +41 31 300 26 26

E-mail: rauchstopp@lungenliga-be.ch



**Nous comprenons les problèmes de dépendance et offrons une chance à toutes celles et à tous ceux qui souhaitent devenir non-fumeurs.ses.**

## Cours en groupe

**Vous avez des connaissances ou des collègues de travail qui souhaitent également devenir non-fumeurs.ses? Créez votre propre groupe.**

Motivez-vous en groupe pour atteindre ensemble le même objectif: devenir non-fumeurs.ses. Nos conseillers.ères spécialisés vous accompagnent avec des exercices et des informations pour réussir à arrêter de fumer. Vous recevrez en outre un Workbook contenant des conseils et des informations utiles sur l'arrêt du tabagisme.

### Où et quand

Nous organisons un cours de groupe sur place si vous pouvez nous garantir au moins 5 inscriptions.

### Coût

Renseignez-vous sur le coût par téléphone ou sur [www.liguepulmonaire-be.ch/groupe](http://www.liguepulmonaire-be.ch/groupe).

Renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie pour savoir si elle prend en charge les frais.

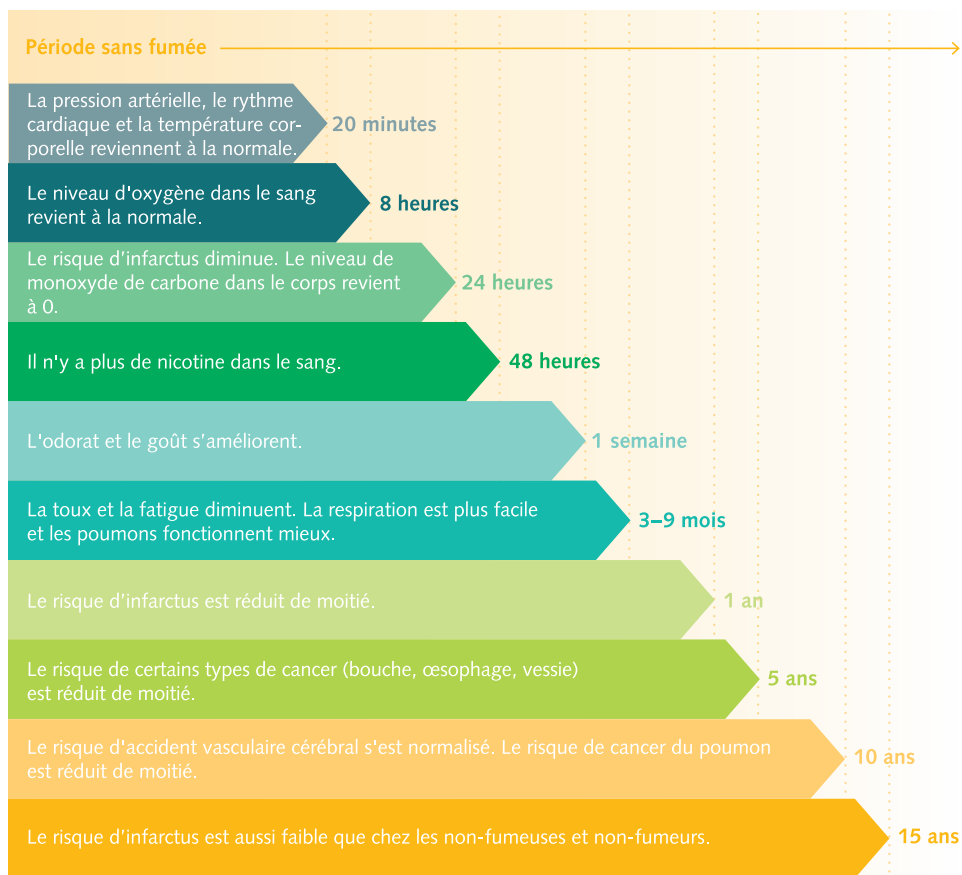
### Inscription

Tel.: +41 31 300 26 26

E-Mail: [rauchstopp@lungenliga-be.ch](mailto:rauchstopp@lungenliga-be.ch)



## Nous sommes convaincus.es des avantages pour la santé d'une vie sans tabac.



Vous souhaitez arrêter de fumer de votre propre chef? Informez vous sur [www.liguepulmonaire-be.ch/arreter-de-fumer](http://www.liguepulmonaire-be.ch/arreter-de-fumer) ou découvrez plus de détails sur [www.stopsmoking.ch/fr/](http://www.stopsmoking.ch/fr/).

**Faites-le pour vous!**

## SIÈGE

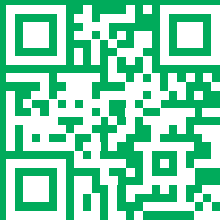
LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE  
Chutzenstrasse 10  
3007 Berne

Tel. +41 31 300 26 26  
Fax +41 31 300 26 25

info@lungenliga-be.ch  
www.liguepulmonaire-be.ch

## Votre don est précieux

IBAN CH 04 0900 0000 3000 7820 7



Scanner pour plus d'informations sur les dons  
ou visiter [www.liguepulmonaire-be.ch/don](http://www.liguepulmonaire-be.ch/don)

**CENTRES DE CONSEIL**  
(numéro de téléphone, fax et  
e-mail : voir Siège)

Chutzenstrasse 10  
3007 Berne

Bahnhofstrasse 2  
2502 Bienne

Lyssachstrasse 9a  
3400 Berthoud

Jungfraucenter  
Untere Bönigstrasse 8  
3800 Interlaken

Marktgasse 1  
4900 Langenthal

Aarefeldstrasse 19  
3600 Thoune

