

Aide à l'arrêt du tabagisme ; prestations du CIPRET-Vaud

Conférence de sensibilisation et animation tabac

Public cible : fumeurs intéressés à se renseigner sur l'arrêt.

Présentation sur l'arrêt du tabagisme : les avantages liés à l'arrêt, comment se préparer et quelles sont les méthodes d'aide à l'arrêt ? Réponse aux questions et test du tabagisme (mesure du taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré).

Durée : 30 minutes de présentation, 60 minutes de réponse aux questions et de discussion.

Coût : 240.-

Atelier de 1^{er} conseil

Public cible : fumeurs souhaitant arrêter de fumer, qui viennent d'arrêter ou plus généralement fumeurs intéressés à en savoir plus sur la désaccoutumance.

Cet atelier est animé par un spécialiste en tabacologie et désaccoutumance. Les sujets suivants peuvent être abordés:

- La dépendance au tabac,
- Quand et comment arrêter ?
- Quelles sont les difficultés et comment les surmonter ?
- Quels moyens sont à disposition pour faciliter l'arrêt (substituts, Zyban, médecine parallèle, etc.) ?

C'est également l'occasion pour les participants d'échanger leurs expériences en matière d'arrêt de la cigarette.

Durée : 2 heures

Coût : 320.-

Groupe d'aide à l'arrêt

Public cible : fumeurs décidés à arrêter.

Ce programme de désaccoutumance, animé par un médecin de la consultation de tabacologie de la PMU (Policlinique Médicale Universitaire) et des collaborateurs du CIPRET-Vaud, propose aux fumeurs désireux d'arrêter, de se faire aider en groupe ; sur 5 rencontres, à raison d'une fois par semaine sur une totalité de 6 semaines, divers sujets sont abordés :

- stratégies d'arrêt
- aide médicamenteuse (substituts nicotiques, Zyban, etc.)
- conseils de promotion de la santé en rapport à l'arrêt (alimentation, activité physique, gestion du stress, etc.)

Les participants se retrouvent en groupe et peuvent ainsi partager leurs expériences et se motiver mutuellement dans leur démarche.

Coût : 200.- par personne

Déplacements : 0.6.- par km, 60.- de l'heure.

CIPRET-Vaud, Lausanne, avril 2008