



Journée mondiale sans tabac : Les consultations de tabacologie : Ça marche !

« S'engager à arrêter », tel est le slogan choisi cette année par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac pour attirer l'attention sur les avantages de l'arrêt du tabagisme. Le sevrage tabagique améliore la santé et le bien-être, comme la marche, pourquoi ne pas combiner les deux ?

9500 personnes meurent chaque année en Suisse des suites de la consommation de tabac. Le tabagisme coûte par ailleurs 5 milliards de francs par année à notre pays. L'an dernier, il a été démontré que les fumeuses et fumeurs risquaient davantage de contracter une forme sévère du Covid-19 que les non-fumeurs. Cette constatation a fait naître le désir d'arrêter de fumer chez des millions de consommateurs

De bonnes raisons d'arrêter de fumer

Le taux de fumeurs en Suisse, 27%, reste inchangé depuis bientôt 10 ans.

La campagne S'engager à arrêter de l'OMS a pour but d'encourager 100 millions de personnes à arrêter de fumer en 2021. Avec [Stopsmoking.ch](https://stopsmoking.ch), la plateforme nationale pour la promotion de l'arrêt du tabagisme en Suisse se penche également sur cette thématique à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac. Pour beaucoup de personnes, allumer une cigarette tous les jours est malheureusement une routine établie, qui finit par devenir une habitude psychique. D'après les sondages, deux tiers environ des fumeuses et fumeurs de plus de 15 ans souhaiteraient se sevrer.

Il existe de nombreuses raisons d'arrêter de fumer : il est non seulement prouvé que la consommation de cigarettes est dangereuse pour le système cardiovasculaire et les voies respiratoires et qu'elle augmente considérablement le risque de cancer, mais elle entraîne aussi des conséquences sociales négatives et pollue l'environnement. La plateforme Stopsmoking répertorie encore de nombreuses autres raisons d'arrêter de fumer.

La Ligne stop-tabac soutient et conseille depuis 15 ans les personnes qui souhaitent se sevrer. Vous trouverez également sur [notre site internet](https://lpne.ch/prestations/preventions/tabagisme-et-qualite-de-lair/) les possibilités qui s'offrent aux fumeurs au sein de notre canton : <https://lpne.ch/prestations/preventions/tabagisme-et-qualite-de-lair/>



Les consultations de tabacologie
Ça marche !



La marche améliore les fonctions cognitives, la mémoire et la créativité.

Nous vous proposons donc de réaliser les séances de sevrage tabagique en marchant pour mettre le maximum de chances de votre côté !



Journée mondiale sans tabac du 31 mai

La Journée mondiale sans tabac (« World No Tobacco Day ») est une campagne menée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Elle a lieu chaque année le 31 mai et a pour but d'attirer l'attention sur les conséquences sociales, économiques et sanitaires de la consommation de tabac. Cette année, la Journée mondiale sans tabac a pour thème le sevrage tabagique, sous le slogan « S'engager à arrêter ».

Autres liens :

- [WHO World No Tobacco Day 2021](#)
- [Journée mondiale sans tabac \(OMS Europe\)](#)
- [Campaign Materials](#)

La LPNE s'engage avec une forme novatrice de sevrage tabacologique :

Des consultations en marchant !

L'accompagnement par un professionnel multiplie par 4 les chances de réussite.

La caravane de la Ligue pulmonaire neuchâteloise sera le 31 mai à la Rue de l'Hôpital, en plein centre-ville de Neuchâtel, de 8h30 à 17h00 (<https://lpne.ch/news/evenement/journee-mondiale-sans-tabac/>). Nos spécialistes pourront donner de plus amples informations aux fumeurs et fumeuses qui souhaitent quitter la cigarette. La marche est un excellent moyen d'être créatif et de potentialiser le travail motivationnel. Elle permet également d'initier une nouvelle dynamique et de prendre goût aux bienfaits de l'activité physique pour la respiration, le système cardio-vasculaire et le maintien d'un poids sain.

Ligne stop-tabac 0848 000 181

La Ligne stop-tabac est un service de conseils téléphoniques qui offre un soutien efficace lors de l'arrêt du tabagisme : des professionnels expérimentés aident les fumeuses et fumeurs à préparer leur sevrage tabagique et les accompagnent dans la phase de stabilisation en proposant des entretiens de suivi gratuits. Les conseillères et conseillers de la Ligne stop-tabac travaillent sur la base de directives reconnues en matière de désaccoutumance au tabac. Cette offre facilement accessible existe depuis plus de 15 ans et est désormais disponible dans dix langues différentes.

La Ligne stop-tabac est exploitée par la Ligue suisse contre le cancer et financée par le fonds de prévention du tabagisme de la Confédération. En savoir plus sur la [Ligne stop-tabac](#).

Pour toute question, veuillez-vous adresser à :

- *Ligue pulmonaire neuchâteloise – 032.720.20.50 et demander*
 - *Marc Maréchal, directeur*
 - *Fatos Konca, infirmière spécialisée en tabacologie*