



Coaching Stop-Tabac

Les personnes qui se font aider par des professionnels formés en tabacologie ont quatre fois plus de chance de réussir à arrêter de fumer et de ne pas rechuter.



LIGUE **PULMONAIRE** NEUCHATELOISE
Respirons ensemble !

Améliorer votre qualité de vie

Le tabagisme est un facteur de risque important pour les maladies cardio-vasculaires, les maladies pulmonaires et plusieurs cancers.

La Ligue pulmonaire neuchâtoise propose un accompagnement individualisé pour arrêter de fumer, avec un suivi par des thérapeutes en tabacologie.

Le programme d'arrêt contient :

- 6 entretiens individualisés (3x1h - 3x30min)
- travail motivationnel
- possibilité de sevrage à l'aide de substituts
- travail comportemental
- gestion des émotions avec psychologue (si évalué nécessaire)
- suivi téléphonique à long terme (après 1 mois, 3 mois, 6 mois et 1 année)

Des activités complémentaires sont proposées en fonction des besoins de chacun



yoga

hypnose

suivi diététique

activité physique

suivi psychosocial

Bénéfices de l'arrêt

8 heures

- l'oxygénation du sang revient à la normale
- les risques d'infarctus commencent déjà à diminuer

24 heures

- le monoxyde de carbone est éliminé du corps
- l'haleine s'améliore
- les poumons commencent à éliminer le mucus et les goudrons
- le risque d'infections respiratoires est diminué

48 heures

- la nicotine n'est plus détectable dans le sang

1 semaine

- les sens du goût et de l'odorat s'améliorent

3 à 9 mois

- la respiration s'améliore (moins de toux, davantage de souffle)
- la fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10%

1 année

- le risque de maladies du cœur (par ex. infarctus) est réduit de moitié

5 ans

- le risque d'attaque cérébrale est réduit de moitié
- le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie est réduit de moitié

10 ans

- le risque de cancer du poumon est réduit de moitié
- le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint le niveau de risque des non-fumeurs

15 ans

- le risque de maladies du cœur rejoint celui des non-fumeurs

Tarifs

- CHF 290.00 pour 6 séances sans prescription médicale
- Facturation selon l'OPAS 7 pour les consultations individuelles, prise en charge par l'assurance-maladie avec prescription médicale (prescription disponible sur www.lpne.ch/professionnels/prescriptions-et-formulaires)
- Un rapport est envoyé à la fin du suivi
- Ateliers gratuits

Respirons ensemble !

Contactez-nous

Ligue pulmonaire neuchâtoise

Poudrières 135 Rue Numa-Droz 187a
2000 Neuchâtel 2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. +41 32 720 20 50

Fax +41 32 720 20 51

Email : info@lpne.ch

Consultations sur rendez-vous

Compte de dons : 20-6848-1

www.lpne.ch