

À QUI S'ADRESSER ?

GRATUIT

Le Cipret propose un accompagnement individuel ou en groupe selon vos préférences et vos disponibilités.

Entretiens individuels (3 séances)

- pour un suivi personnalisé
- avec une tabacologue
- sur place ou en ligne



Rendez-vous : 022 329 11 69

Groupe d'aide à l'arrêt du tabac

- pour arrêter de fumer et ne pas le faire seul-e
- en 10 séances, 1 fois par semaine
- dans nos locaux
- avec un médecin, une diététicienne, une tabacologue et une hypnothérapeute

SCANNEZ-MOI



**Inscription en ligne
ou par téléphone**

CONTACTEZ-NOUS

CIPRET-genève
45 rue Agasse
1208 Genève

GRATUIT

ENTRETIENS - CONSEILS ET SUIVIS
POUR ARRÊTER DE FUMER

022 329 11 69
info@cipret.ch
www.cipret.ch

CIPRET
PRÉVENTION TABAC

Carrefour
addiction

Avec le soutien de :



VOUS ALLEZ FAIRE UN TABAC

La combinaison gagnante pour
arrêter de fumer ou de vapoter



Augmentez vos chances d'arrêter de fumer avec la combinaison gagnante !



VOTRE EXPERIENCE

La motivation est indispensable mais pas toujours suffisante.

Des mauvaises expériences ou la peur de l'échec peuvent freiner l'envie d'arrêter.

La dépendance à la nicotine n'est pas un obstacle à votre projet d'arrêter, elle peut être surmontée.

S'observer et comprendre son fonctionnement aide à trouver des stratégies efficaces.



ÊTRE ACCOMPAGNÉ-E

Des professionnels de la santé spécialisés dans l'arrêt du tabac peuvent vous accompagner.

Ces spécialistes peuvent vous conseiller et vous apporter un suivi personnalisé dans votre démarche.

L'accompagnement peut se faire en groupe ou en individuel.

Le **CIPRET** est là pour vous soutenir !

GRATUIT

■ ENTRETIENS - CONSEILS ET SUIVIS
POUR ARRÊTER DE FUMER



UN TRAITEMENT ADAPTÉ

Utiliser des substituts nicotiniques

- diminue les envies de fumer
- améliore le confort
- double les chances de réussite

Il existe différents substituts

- les patches
- les comprimés à sucer
- les gommes à mâcher
- l'inhalateur
- le spray buccal

Ils sont disponibles en pharmacie, sans ordonnance. Demandez conseil à votre pharmacien-ne.