



Association valaisanne  
d'entraide psychiatrique

## Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

### « L'arrêt du tabac, pourquoi est-il si difficile ? »

Environ 25% de la population suisse fume encore, malgré les nombreuses campagnes de prévention. La moitié d'entre elle aimerait arrêter mais n'y arrive pas. Il existe pourtant quantité de méthodes et moyens, d'un livre culte à des médicaments sous ordonnance en passant par les substituts nicotiques et les réseaux sociaux. La vaporette est-elle la nouvelle solution miracle ? Vaut-il la peine de remplacer une addiction (à la cigarette) par une autre (la vaporette) ? Que cache l'addiction à la nicotine ? Comment se passer de sa « meilleure amie » ? Venez discuter de ce sujet hautement impactant avec une spécialiste de la prévention et ex grande fumeuse elle-même.

**Cathy BERTHOUSOZ**

Chargée de prévention et d'évaluation Addictions-CIPRET  
Promotion santé Valais

## Mardi 19 novembre 2024 à 18h00

**A L'Avep – Rue de Lausanne 69 (restaurant Verso l'Alto)  
1950 SION**

**Infos et inscription**

**024 471 40 18 – [animation@avep-vs.ch](mailto:animation@avep-vs.ch)**

Nous vous invitons à venir partager et échanger, avec nous, sur ce thème.

**Bienvenue à tous !**