



1 SNUS
=
3 CIGARETTES



La concentration de nicotine d'une portion de snus
correspond environ à trois cigarettes.



1 SNUS
=
3 ZIGARETTEN



Die Nikotinkonzentration einer Portion Snus
entspricht etwa drei Zigaretten.



1
SHISHA
=
100
ZIGARETTEN



Wenn man 1 Shisha raucht, atmet man 100X
mehr Tabakrauch ein als bei 1 Zigarette.



1
SHISHA
=
100
CIGARETTES



En fumant 1 shisha on inhale **100X** plus de
fumée de tabac qu'avec 1 cigarette.



Tu as envie d'arrêter de consommer?

Tu ressens un manque de motivation, du stress, de la tristesse, de la colère?

Santé bernoise peut t'aider

Consultations GRATUITES par téléphone, en ligne ou sur place

Tu aimerais contrôler un peu mieux ta consommation?



Tu te fais du soucis à propos de la consommation d'un de tes proches?



Willst du mit dem Konsum aufhören?

Fühlst du dich unmotiviert, gestresst,
traurig oder wütend?

Berner Gesundheit kann helfen

KOSTENLOSE Beratungen

per Telefon, online oder

vor Ort

Möchtest du deinen Konsum besser
kontrollieren?



Machst du dir Sorgen über den Konsum
einer Person aus deinem Umfeld?



1 PUFF BAR
=
20 ZIGARETTEN



Puff Bars halten etwa 200+ Züge pro Gerät,
was ungefähr 20 Zigaretten entspricht..



1 PUFF BAR
=
20 CIGARETTES



Les Puff Bars durent environ 200+ bouffées par appareil,
ce qui équivaut approximativement à 20 cigarettes.

Salle de prévention à propos du tabac



Präventionsraum zum Thema Tabak

Idee und Gestaltung Lisa Cusin

**Villa
Ritter**

Les avantages d'une vie sans tabac

(selon des anciens fumeurs):



- « J'éprouve une certaine fierté ». « J'ai éprouvé la satisfaction d'avoir remporté une victoire ».
- « On importune moins son entourage ». « Cela me revalorise aux yeux de mes proches ». « Ma famille est très satisfaite ».
- « J'ai plus d'énergie ». « Je suis en meilleure forme ». « Je me sens plus frais, le matin au réveil ».
- « Je suis moins fatiguée ». « Je me sens beaucoup mieux ».
- « Je respire mieux ». « Mes performances sportives se sont améliorées ».
- « J'ai redécouvert les goûts et les odeurs ».
- « Je dépense moins d'argent ». « J'économise 50 Frs par semaine ».
- « On n'est plus obligé de penser tout le temps à emporter des cigarettes ».
- « On a meilleure haleine ». « L'odeur sur les habits a disparu ». « Mes amis me disent que j'ai meilleure mine ».
- « Je n'ai plus à me préoccuper de mes poumons ».
- « Je ne tousse plus ». « Je n'ai plus mal à la tête ». « On a moins souvent mal à la gorge ». « Je suis moins nerveuse ».

Stop-tabac.ch

Idée et conception Lisa Cusin

Vila
Ritt
er

Die Vorteile eines rauchfreien Lebens

(laut ehemaligen Rauchern):



- «Ich fühle mich stolz». «Ich habe mich befriedigt gefühlt, weil ich einen Sieg errungen habe».
- «Man belästigt seine Umgebung weniger». «Ich fühle mich in den Augen meiner Familie und Freunde aufgewertet». «Meine Familie ist sehr zufrieden».
- «Ich habe mehr Energie». «Ich bin fitter». «Ich fühle mich morgens nach dem Aufwachen frischer».
- «Ich bin weniger müde». «Ich fühle mich viel besser».
- «Ich atme besser». «Meine sportlichen Leistungen haben sich verbessert».
- «Ich habe Geschmäcker und Gerüche wiederentdeckt».
- «Ich gebe weniger Geld aus». «Ich spare 50 Franken pro Woche».
- «Man muss nicht mehr ständig daran denken, Zigaretten mitzunehmen».
- «Man hat einen besseren Atem». «Der Geruch auf den Kleidern ist verschwunden». «Meine Freunde sagen mir, dass ich besser aussehe».
- «Ich muss mir keine Sorgen mehr um meine Lunge machen».
- «Ich habe keinen Husten mehr». «Ich habe keine Kopfschmerzen mehr». «Man hat nicht mehr so oft Halsschmerzen». «Ich bin weniger nervös».

Stop-tabac.ch