



**1 SNUS**

=

**3 CIGARETTES**



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



**1 SNUS**  
=  
**3 ZIGARETTEN**



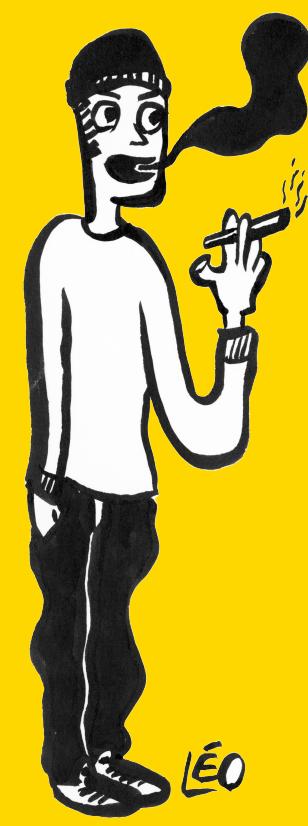
Die Nikotinkonzentration einer Portion Snus  
entspricht etwa drei Zigaretten.



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  
Ritt  
er

# **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

V  
i  
jla  
Ritt  
er

Idée et conception Lisa Cusin

# 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