

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Modalités pratiques de participation

À la fin de la séance de sensibilisation, vous êtes libre de vous inscrire ou non au parcours d'accompagnement. L'inscription au parcours vous engage à participer à l'ensemble des 6 séances. Vos entreprises Enedis et Grdf s'engagent à vous soutenir dans la démarche. C'est pourquoi les séances sont **organisées sur votre temps de travail**. Une **demande d'autorisation d'absence sera transmise à votre manager** à l'issue de votre inscription.

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale au 02 34 28 22 11. Les inscriptions sont possibles par courriel ([camieg-prevention-cvl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-cvl@camieg.org)), téléphone ou en scannant le QR code ci-dessous :



## Prévention Santé



### ► Sensibilisation et parcours d'accompagnement

## Pas à pas sans tabac



Antenne Camieg Centre Val de Loire  
35 avenue de Paris – 45000 ORLEANS



[camieg-prevention-cvl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-cvl@camieg.org)



02 34 28 22 11 (boîte vocale)

Camieg

ENEDIS

GRDF  
GAZ RÉSEAU  
DISTRIBUTION FRANCE

Camieg

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### Pas à pas sans tabac à Tours, sur le site Stendhal (salle Ravary)

Participez à la séance de sensibilisation proposée par la Camieg, en partenariat avec l'Unité Médico-social Enedis Grdf. A la suite de cette séance, décidez de franchir le pas et suivez le parcours d'accompagnement pour tenter de réduire ou arrêter votre consommation !

Nos objectifs :

- ▶ Mettre toutes les chances de votre côté
- ▶ Créer une dynamique collective au sein d'un service, d'une équipe.

Composé de 6 séances individuelles ou collectives, le parcours d'accompagnement à l'arrêt du tabac aborde les différentes dimensions de la démarche (gestion du manque, du stress, du poids, motivation et soutien).

Les différentes séances, conçues comme des lieux d'échanges bienveillants, sont animées par des professionnels de santé formés à cette thématique.

### Défi Podomètre

Remplacer chaque pause cigarette et chaque envie de fumer par des pas, ça vous tente ? Fixez-vous un objectif et notez sur votre carnet de bord toutes vos réussites.

Parce qu'il est difficile d'arrêter seul, choisissez parmi vos collègues, un parrain ou une marraine et relevez ce défi à 2 !

Toutes les infos sur ce défi seront communiquées lors de la sensibilisation.

## PROGRAMME

### ▶ Sensibilisation : Jeudi 19/10 de 14h à 15h30

*Animée par Alexandra Guilloumy (infirmière Unité Médico social Enedis Grdf)*

Toutes les questions que vous vous posez sur le sujet (tabagisme passif, dépendance, techniques d'arrêt, e-cigarette, remboursements sécurité sociale, ...)

Présentation du parcours d'accompagnement et du défi entreprise

### ▶ Parcours d'accompagnement

#### ① Entretien individuel :

*Semaine 45 ou 46 (sur RDV) - Mené par Alexandra Guilloumy (infirmière Unité Médico social Enedis Grdf)*

Point sur la consommation, freins et leviers à l'arrêt, motivation, définition d'un objectif personnel

#### ② Arrêter de fumer sans prendre de poids, c'est possible ?

*Jeudi 9/11 de 14h à 15h30 - Séance collective animée par Emilie Clément-Marion Bibard, diététiciennes*

Maîtriser les conséquences de l'arrêt sur l'alimentation et la prise de poids

#### ③ Gestion des émotions et du stress par l'activité physique

*Jeudi 16 novembre de 14h à 15h30 - Séance collective animée par un-e éducateur-trice sportif-ve de l'EPGV*

Séance d'activité physique pour apprendre à gérer ses émotions et le manque

#### ④ Gestion des émotions et du stress par la relaxation

*Jeudi 23/11 de 14h à 15h30 - Séance collective animée par Sophie Béraudy, sophrologue*

Séance de relaxation pour apprendre à gérer ses émotions et le manque

#### ⑤ Entretien individuel

*Semaine 48 (sur RDV) - Mené par Alexandra Guilloumy (infirmière Unité Médico social Enedis Grdf)*

Point sur la consommation, bilan de l'accompagnement, définition d'un objectif à poursuivre

#### ⑥ Séance de clôture

*Jeudi 14/12 de 14h à 15h30 - Animée par Alexandra Guilloumy (infirmière Unité Médico social Enedis Grdf)*

Retour sur le parcours autour d'un moment convivial.