

### ► Modalités pratiques de participation

Le parcours d'accompagnement est conçu pour vous aider à gérer les difficultés liées à l'arrêt (gestion du manque, du stress, du poids) et vous soutenir dans votre démarche. Même si nous vous conseillons de vous inscrire à l'ensemble du parcours, vous êtes libre de participer aux séances et rendez-vous proposés.

Votre entreprise s'engage à vous soutenir dans la démarche en facilitant votre participation sur votre temps de travail.

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, contactez votre service médical ou la Camieg (à l'adresse [camieg-prevention-hdf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-hdf@camieg.org) ou en laissant votre message au 03 62 53 78 15)



Antenne Camieg Hauts-de-France  
100-102, rue Nationale 59000 LILLE



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



03 62 53 78 15 (répondeur Prévention)

Camieg



### ► Parcours d'accompagnement

## Pas à pas sans tabac

## PARCOURS DE PRÉVENTION



### Je participe, et vous?

Plus d'informations  
sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

## Pas à pas sans tabac

Vous avez été sensibilisée par votre infirmière du travail sur le sujet du tabac. A la suite de cette séance, décidez de franchir le pas et suivez le parcours d'accompagnement qui vous est proposé pour tenter de réduire ou arrêter votre consommation ou tout simplement pour aider l'un de vos collègues !

Nos objectifs :

- ▶ Mettre toutes les chances de votre côté
- ▶ Créer une dynamique collective au sein de votre entreprise

Composé de séances individuelles et 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. Elles se déroulent en visio (excepté les entretiens individuels sur la métropole lilloise qui peuvent se dérouler en présentiel)

### Défi Pause Active

Remplacer chaque pause cigarette et chaque envie de fumer par un moment d'exercices physiques ou de respiration, 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 !

## PROGRAMME

### ▶ Entretien individuel

Animé par votre infirmière du travail ou un tabacologue  
Jour et horaires à définir avec vous (fin oct., début novembre)  
Point sur la consommation, freins et leviers à l'arrêt, motivation, définition d'un objectif personnel

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

Séance collective animée par une diététicienne  
2 créneaux au choix : Jeudi 24/11/22 de 8h30 à 10h  
Mardi 29/11/22 de 14h30 à 16h  
Maîtriser les conséquences de l'arrêt sur l'alimentation et la prise de poids

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

Séance collective animée par une sophrologue  
2 créneaux au choix : Jeudi 17/11/22 de 8h30 à 10h  
Mardi 6/12/22 de 10h30 à 12h  
Séance de relaxation pour apprendre à gérer ses émotions et le manque

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

Séance collective animée par un éducateur sportif  
2 créneaux au choix : Mardi 22/11/22 de 8h30 à 10h  
Jeudi 8/12/22 de 8h30 à 10h  
Séance d'activité physique pour apprendre à gérer ses émotions et le manque

### ▶ Entretien individuel

Animé par votre infirmière du travail ou un tabacologue  
Jour et horaires à définir avec vous (courant décembre ou début janvier)  
Point sur la consommation, bilan de l'accompagnement, définition d'un objectif à poursuivre

### ▶ Séance de clôture du parcours

Vous serez convié à une courte visio (45 min) pour échanger avec vos collègues engagés dans la même démarche, en présence d'un tabacologue  
Retour sur le parcours, partage d'expériences

