

INFORMATIONS PRATIQUES

► 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 de votre choix.

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 appui prévention santé sécurité Grdf, votre service médical ou la Camieg à :

camieg-prevention-hdf@camieg.org



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



camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (répondeur Prévention)

Camieg



Prévention Santé



► Parcours d'accompagnement

Pas à pas sans tabac



PRESENTATION

Vous souhaitez réduire ou arrêter votre consommation de tabac ? Vous vous posez des questions sur les démarches d'arrêt ? Vous voulez aider un proche ou un collègue ?

Relevez le défi avec la Camieg et votre entreprise, avec le parcours d'accompagnement à la carte, « Pas à pas sans tabac ».

Pour commencer : venez échanger sur le sujet et prendre connaissance du programme proposé → dates des réunions dans l'encadré plus bas

Décidez ensuite de franchir le pas, en participant aux différentes séances d'accompagnement, de votre choix, en visio → cf programme page suivante

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

Nos objectifs :

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

Inscrivez-vous auprès de
votre appui prévention santé sécurité Grdf,
votre service médical,
ou de la Camieg

Les réunions de sensibilisation

- La Madeleine** (Enedis, 174 av. de la République), le 19/09 de 9h à 11h
- Lille IRISIUM** (Grdf, 76 rue Rachel Lempereur), le 19/09 de 14h à 16h
- Roubaix** (Grdf, 58 rue de Tourcoing), le 20/09 de 9h à 11h
- Valenciennes** (Enedis-Grdf, 67 rue du Rempart), le 5/10 de 10h à 12h
- Béthune** (Grdf, Rue de l'Yser), le 5/10 de 10h à 12h
- Boves** (Grdf, 12 rue de l'Île Mystérieuse), le 6/10 de 10h à 12h
- Coudekerque** (Enedis-Grdf, 2 rue du Gaz), le 10/10 de 10h à 12h
- Raismes** (Grdf, 71 Chemin d'en Haut), le 12/10 de 10h à 12h
- St Laurent Blangy** (Grdf, 200 Impasse Castella), le 12/10 de 10h à 12h
- Verneuil en Halatte** (Grdf, Rue de Lavoisier), le 12/10 de 10h à 12h
- Wimille** (Grdf, Route de la Trésorerie), le 17/10 de 10h à 12h
- Douai** (Enedis-Grdf, 981 Bd de la République), le 30/10 de 14h à 16h

Aucune date ne convient ? Le parcours d'accompagnement est ouvert à tous, que vous suiviez ou non la réunion de sensibilisation !

PROGRAMME



Je participe, et vous ?

Plus d'informations sur tabac-info-service.fr



Séances en visio

▶ Entretien individuel

avec votre infirmière du travail ou un tabacologue

jour et horaires à définir avec vous (après la réunion de sensibilisation et tout au long de l'accompagnement)

Point sur la consommation, freins et leviers à l'arrêt, motivation, définition d'un objectif personnel. Des contacts ou entretiens de suivi seront possibles tout au long du parcours, selon vos besoins.

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

Séance collective animée par une diététicienne

2 créneaux au choix : Jeudi 16/11/23 de 14h à 15h30

Mardi 28/11/23 de 10h30 à 12h

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 : Mardi 14/11/23 de 8h30 à 10h

Mardi 21/11/23 de 8h30 à 10h

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 : Jeudi 9/11/23 de 10h30 à 12h

Jeudi 23/11/23 de 10h30 à 12h

Comprendre l'importance de l'activité physique dans la démarche d'arrêt.

▶ Séance de clôture du parcours

Fin janvier 2024 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