

► Modalités pratiques de participation

Tous les salariés, fumeurs, ex-fumeurs et non-fumeurs.
La conférence est organisée sur votre temps de travail.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 01 77 93 14 18 (répondeur).
Inscriptions auprès de Jean NOLLET [par mail](#).



► Conférence de sensibilisation

**Arrêt du tabac :
Mettez toutes les chances de votre côté !**



Antenne Camieg Ile-de-France



antenne_prevention-idf@camieg.org



01 77 93 14 18 (répondeur Prévention)

Camieg

Conférence

Arrêt du tabac : Mettez toutes les chances de votre côté ! à GRDF Villeneuve-Le-Roi le mardi 7 novembre de 9h00 à 11h00

70% des fumeurs déclarent vouloir arrêter le tabac chaque année, mais peu se lanceront réellement. Est-ce votre cas ? Peut-être n'osez-vous pas sauter le pas, découragé(e) à l'avance par l'épreuve que cela représente ? Mais savez-vous que si l'arrêt du tabac est bien préparé, il n'est pas un parcours du combattant ? Mieux ! Il se fait dans le confort.

La Camieg en partenariat avec GRDF vous propose d'assister le 7 novembre prochain à une conférence en présentiel animé par Alice Denoize, coach tabacologue, créatrice du site le Déclic Anti Clope.



Grâce à cette conférence, vous comprendrez les mécanismes de l'addiction, vous serez en mesure d'analyser la relation unique que vous entretenez avec la cigarette et vous saurez quelle.s méthode.s choisir en fonction de votre profil.

Les vapoteurs ainsi que les non-fumeurs qui cherchent des conseils sur le discours à adopter auprès de leurs proches fumeurs sont également les bienvenus.

Bonne humeur et bienveillance assurés !

Nos objectifs :

- ▶ S'informer sur le tabac et les risques associés
- ▶ S'informer sur les bienfaits de la diminution ou de l'arrêt du tabac
- ▶ S'informer sur les techniques et méthodes de diminution ou d'arrêt du tabac

