

### ► Modalités pratiques de participation

- Un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent.
- Les modalités de connexion vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 05.24.57.25.15.

Les inscriptions sont possibles par courriel :

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

en cliquant sur le lien suivant :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk4biU5OW0IOTgIQUM%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>

ou en flashant le QR Code ci-dessous :



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine  
80 avenue de la Jallère 33300 BORDEAUX



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



05.24.57.25.15 (répondeur Prévention)

Camieg



### ► Sensibilisation et séances d'accompagnement en visioconférence

Vers une nouvelle vie sans tabac,  
c'est maintenant !

# VERS UNE NOUVELLE VIE SANS TABAC, C'EST MAINTENANT !

## En visioconférence

Participez à la réunion d'information en visioconférence proposée par la Camieg.

A la suite de cette séance, décidez de franchir le pas et suivez les séances d'accompagnement pour tenter de réduire ou arrêter votre consommation ou tout simplement pour aider l'un de vos proches !

**Notre objectif : Mettre toutes les chances de votre côté !**

Les 3 séances collectives d'accompagnement à l'arrêt du tabac abordent différentes dimensions de la démarche (gestion du manque, du stress, du poids).

Elles sont conçues comme des lieux d'échanges bienveillants et animées par des professionnels de santé formés à cette thématique.



## PROGRAMME

### ► Réunion d'information (en visioconférence)

**Lundi 17 octobre, de 18h30 à 19h30**

Toutes les questions que vous vous posez sur le sujet : Pourquoi arrêter de fumer ? Comment surmonter les craintes à l'arrêt ? Quels sont les différentes méthodes d'aide à l'arrêt et les accompagnements possibles ? Le Mois Sans Tabac, qu'est-ce que cela peut m'apporter ?

Présentation des séances d'accompagnement proposées par la Camieg.

*Animée par une tabacologue*

*Cette rencontre s'adresse à tous, fumeurs, non-fumeurs, ex-fumeurs.*

### ► Séances d'accompagnement (en visioconférence)

#### ① Réguler son poids quand on veut arrêter de fumer, comment faire ? (1h)

**Lundi 7 novembre, de 18h30 à 19h30**

-Maîtriser les conséquences de l'arrêt du tabac sur son alimentation

-Connaitre les habitudes alimentaires à privilégier lors du sevrage tabagique

*Animée par une diététicienne*

#### ② Bouger pour lutter contre l'envie de fumer (1h)

**Lundi 14 novembre, de 18h30 à 19h30**

-Identifier les bénéfices de l'activité physique dans une démarche de réduction ou d'arrêt du tabac

-S'initier ou maintenir une activité physique adaptée

*Animée par une enseignante en activité physique adaptée*

#### ③ Gérer ses émotions, son stress par la relaxation (1h)

**Lundi 21 novembre, de 18h30 à 19h30**

-Identifier les différentes émotions

-Apprendre à gérer ses émotions, son stress dans des situations d'arrêt ou de manque

-S'initier à des techniques de relaxation

*Animée par une sophrologue*