



# LE TABAGISME

Québec 

Ce programme permet d'aider les travailleurs à cesser de fumer ou du moins d'acquérir les connaissances et le support nécessaire pour cheminer dans leur démarche. Plusieurs types de rencontres sont possibles : groupe, individuelle, générale ou spécifique à certains points se rapportant au tabagisme (ex : la dépendance, les aides pharmacologiques, les symptômes de sevrage, etc.)

Les interventions peuvent prendre la forme de conférences, ou d'ateliers pour permettre aux employés de se mettre en action pour cesser de fumer. Il est possible de planifier une ou plusieurs rencontres afin de comprendre l'ensemble des éléments à prendre en considération dans la cessation tabagique : le type de fumeur, les situations à risques, l'étape de changement, les stratégies d'adaptation pour contrer les envies de fumer, etc. De plus, il est possible d'offrir des rencontres personnalisées ou des rencontres de groupe à votre convenance.

### Option 1

Durée : 1 h ou 2 h (sur l'heure du dîner ou en soirée)

Quoi : Information générale sur le tabagisme, la nicotine, la dépendance, la fumée secondaire, les aides pharmacologiques et divers moyens pour cesser de fumer.

Où : Une salle dans votre milieu de travail

### Option 2

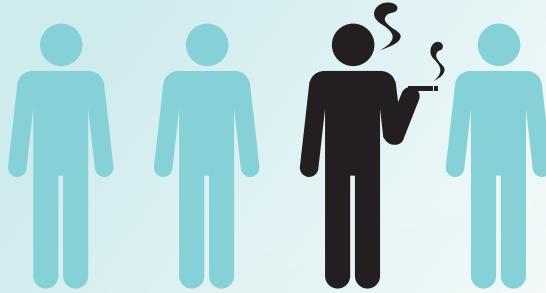
Durée : 4 rencontres d'environ 20 minutes

Quoi : Chaque rencontre permet d'aborder un aspect différent du tabac, soit : la nicotine et la dépendance, les aides pharmacologiques et divers moyens pour cesser de fumer, la motivation et les objectifs pour cesser graduellement ou rapidement, changements engendrés par l'arrêt et comment les adapter au quotidien (activité physique, alimentation, occuper mon temps, etc.)

Où : Une salle dans votre milieu de travail

### CONCILIER

Réussite de votre entreprise et  
Mieux-être de vos employés C'est possible!



23 % des Nord-Côtiers sont des fumeurs

**3500 \$**

=

*Coût annuel approximatif d'un fumeur pour une entreprise*

On peut l'expliquer par :

- le fait que les fumeurs prennent plus de jours de maladies que les non-fumeurs
- des pauses plus longues et plus fréquentes. Ce qui nuit à la productivité au travail

### Option 3

Durée : 1 h

Quoi : Atelier qui permet aux employés qui souhaitent cesser de fumer à mieux se connaître comme fumeur, déterminer les raisons d'arrêter et développer des stratégies pour y arriver.

Où : Une salle dans votre milieu de travail

Pour plus d'information :  
[entrepriseenforme.09cissss@sss.gouv.qc.ca](mailto:entrepriseenforme.09cissss@sss.gouv.qc.ca)