Pourquoi arrêter de fumer ?

Vraies infos et fausses idées

ATELIER INFORMATIF

L'arrêt du tabac, s'il est difficile, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et même si l'on a fumé très longtemps, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac sont quasi immédiats.

LES OBJECTIFS DE MON ATELIER

- M'informer et prendre conscience des bénéfices de l'arrêt du tabac
- Évaluer ma consommation et ma relation au tabac
- Faire part de mes motivations et de mes craintes
- Connaître les généralités sur les aides existantes

LE DÉROULEMENT

2h

- Animé par un(e) tabacologue.
- L'atelier met en évidence les différentes dépendances : physique, psychologique et comportementale. Cela me permettra de différencier la sensation de manque de l'envie. A travers des échanges, je pourrai faire part de mes craintes et de mes motivations à arrêter de fumer. Enfin les bénéfices de l'arrêt du tabac seront évoqués ainsi que les accompagnements existants.

JE PRÉPARE MON ATELIER

J'apporte de quoi prendre des notes : stylo, papier et ma pochette de coaching.

Création : CPAM 41 - 07/2014

santé active
Le service pour préserver ma santé

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie

Arrêter de fumer et gérer son stress

ATELIER PRATIQUE

L'arrêt du tabac peut être l'occasion d'apprendre ou de réapprendre à bien réagir face au stress. D'ailleurs, le tabac est souvent consommé lors de situations stressantes. L'utilisation de techniques de gestion du stress permettront de faire face à ces circonstances et faciliteront la gestion des envies.

LES OBJECTIFS DE MON ATELIER

- Connaître les symptômes du sevrage et les moyens pour les diminuer
- Identifier le rôle du tabac, faux ami dans la gestion du stress
- M'initier à la relaxation et apprendre à gérer mes envies de fumer

LE DÉROULEMENT

2h

- Animé par un(e) professionnel(le) de la relaxation.
- Cet atelier me permet de mieux gérer les situations de stress. J'apprends à les anticiper en mettant en place des stratégies et des techniques simples de relaxation. De plus, j'identifie des circonstances pouvant me donner des envies de fumer. Je découvre des techniques pour gérer ces envies.

JE PRÉPARE MON ATELIER

J'apporte de quoi prendre des notes : stylo, papier et ma pochette de coaching.

Création : CPAM 41 - 07/2014

santé active
Le service pour préserver ma santé

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie

Arrêter de fumer sans prendre de poids

ATELIER PRATIQUE

La nicotine contenue dans le tabac diminue l'appétit, augmente les dépenses énergétiques et ralentit le stockage des graisses. Il est donc possible de prendre un peu de poids quand on arrête de fumer, mais ce n'est pas toujours le cas. D'ailleurs, un fumeur sur trois ne grossit pas après avoir arrêté de fumer. Chez les autres, la prise de poids est de 2 à 4 kg en moyenne.

LES OBJECTIFS DE MON ATELIER

- Connaître les principes d'une alimentation équilibrée et les familles d'aliments
- Réussir à gérer mes envies sans grignotage
- Découvrir les bienfaits et plaisirs d'une activité physique régulière

LE DÉROULEMENT

2h

- Animé par un(e) diététicien(ne).
- Cet atelier m'aide à savoir que l'essentiel est de garder une alimentation variée. L'arrêt du tabac est aussi le bon moment pour revoir ses habitudes alimentaires et redécouvrir le goût et les odeurs des aliments. Je suis informé sur les bénéfices d'une activité physique régulière et de son intérêt pour augmenter la dépense énergétique. Je comprends le rôle de la nicotine sur l'appétit et le poids.

JE PRÉPARE MON ATELIER

J'apporte de quoi prendre des notes : stylo, papier et ma pochette de coaching.

Création : CPAM 41 - 07/2014

santé active
Le service pour préserver ma santé

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie

Arrêter de fumer, les aides existantes

ATELIER PRATIQUE

L'arrêt du tabac n'est pas insurmontable : il faut s'y préparer, tester ses motivations et ses craintes. De plus, il est préférable d'être accompagné, en effet, vos chances de succès seront alors plus importantes.

LES OBJECTIFS DE MON ATELIER

- Partager mes expériences d'arrêt ou de réduction du tabac
- Aborder l'impact des co-addictions et le rôle de l'environnement
- Présenter les aides médicamenteuses et non médicamenteuses du sevrage tabagique
- Identifier les différentes structures d'aides existantes

LE DÉROULEMENT

2h

- Animé par un(e) tabacologue.
- Grâce à cet atelier, je peux identifier la relation entre les co-addictions et le tabac. Je prends conscience de mon environnement et de son rôle lors de mon sevrage tabagique. Afin d'anticiper au mieux la réduction de ma consommation ou mon arrêt du tabac, je suis informé sur les aides médicamenteuses et non-médicamenteuses, ainsi que sur l'accompagnement (structures d'aides) dont je peux bénéficier.

JE PRÉPARE MON ATELIER

J'apporte de quoi prendre des notes : stylo, papier et ma pochette de coaching.

Création : CPAM 41 - 07/2014

santé active
Le service pour préserver ma santé

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie