



QUIT SMOKING

Proposer une alternative



Le programme de sevrage tabagique de l'Association pour la Santé au Travail du Secteur Financier

La nouvelle loi sur le tabac rendra la vie difficile à bon nombre de fumeurs. Aussi beaucoup d'entre-eux souhaitent déjà depuis longtemps arrêter de fumer. Cette nouvelle loi peut constituer pour beaucoup d'entre-eux une motivation pour enfin mettre en œuvre leurs bonnes résolutions.

Nous avons donc conçu un programme taillé sur mesure pour nos entreprises désireuses d'offrir à leurs employés l'opportunité d'arrêter le tabac. Cette formation se déroule au sein de votre entreprise et est tenue par un médecin du travail et une infirmière. Elle s'adresse à des groupes de 8-15 personnes et comprend dans un premier temps un cours d'information sur les effets du tabac, les problèmes rencontrés lors du sevrage, les outils pour y faire face.

Le deuxième cours est consacré à la prise en charge du problème de prise de poids et enfin lors du troisième cours, les personnes intéressées sont invitées à passer une série de tests pulmonaires et autres pour évaluer leur état de santé et leur état psychique face au sevrage.

Dans un deuxième temps, généralement 2 et 6 mois après le premier volet, nous revenons sur place pour faire le point, aider à la consolidation du sevrage, refaire les tests pulmonaires pour souligner l'amélioration de l'état physique etc.

Le programme Quit Smoking

Déroulement du programme :

1ère séance de 2-3 heures

- composition de la fumée de tabac
- risques du tabac pour l'organisme
- la décision d'arrêter de fumer, les pièges à éviter
- initiation à la gestion du stress : bénéfices secondaires comme objectifs premiers
- questions-réponses

2e séance de 2-3 heures :

- arrêt de tabac et prise de poids
- notions de diététique
- questions-réponses

3e séance de 2-3 heures :

- auto-évaluation du fumeur par différents tests
- mesure du CO sanguin (méthode non invasive)
- test respiratoire fonctionnel
- interprétation personnalisée des résultats
- questions-réponses



4e séance au bout de 2 mois :

*-suivi, contrôle du CO, test fonctionnel respiratoire
-questions-réponses*

5e séance au bout de 6 mois :

*-suivi, contrôle du CO, test fonctionnel respiratoire
-questions-réponses*

Les personnes qui le désirent ont en outre la possibilité de nous contacter par e-mail pour avoir des conseils personnalisés tout au long de leur sevrage.

Association pour la Santé au Travail
du Secteur Financier
45, bd Prince Henri
L-1724 Luxembourg
tél: 22 80 90-1
fax: 22 80 81



[www . astf . lu](http://www.astf.lu)

*Pour tout renseignement complémentaire, contacter votre service de
médecine du travail:*

Dr Sandrine Sculfort-Tomasini
ou
Dr Patrizia Thiry-Curziotti

ASTF-Prévention

9, rue Edward Steichen
L-2540 Luxembourg
Tél : 24 68 4120