Programme

Enfin libre!

DU TABAC

- Programme de cessation tabagique offert gratuitement sous forme virtuelle.
- Rencontre de groupe (5 à 10 participants), mais incluant une approche personnalisée.
- Rencontres hebdomadaires qui s'échelonnent sur une période de 7 semaines.
- Outils pour surmonter les problèmes reliés au sevrage.

DÉPENDANCE

Le tabac provoque de la dépendance à plusieurs niveaux ; physique, psychologique et social. C'est la raison pour laquelle les gens éprouvent autant de difficulté à cesser de fumer.

BIENFAITS DE L'ABANDON

Lorsqu'on cesse de fumer, on peut retrouver graduellement la santé et gagner en espérance de vie.

GRÂCE AU PROGRAMME

Vos chances d'être non-fumeur 1 an après la fin du programme sont **30 %** plus élevées que si vous aviez arrêté de fumer seul.

EFFETS CARDIOVASCULAIRES

Les fumeurs ont 2 à 3 fois plus de risques de développer des maladies cardiovasculaires.

EFFETS PULMONAIRES

Le tabagisme est la principale cause de maladies et de décès évitables.

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, veuillez-nous contacter au 514-287-7400 #234 / 1-888-POUMON-9 / poumonquebec.ca

Association pulmonaire du Québec