



Une vie sans tabac



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

T 026 426 02 66 / info@liguessante-fr.ch / www.liguessante-fr.ch /

Une vie sans tabac

Chaque année en Suisse, 9000 personnes meurent des conséquences du tabagisme. Dans le canton de Fribourg, plus du quart de la population âgée de plus de 15 ans fume. La consommation de tabac engendre des maladies graves. Or il est souvent difficile d'arrêter de fumer, la nicotine étant une substance extrêmement addictive.

Objectifs

- Informer sur le tabagisme actif et passif.
- Soutenir les personnes qui souhaitent entreprendre une démarche d'arrêt.
- Soutenir les entreprises dans l'application de la législation sur la fumée passive.

Prestations

Soutien pour arrêter de fumer

- Entretien d'orientation
Entretien individuel avec un-e spécialiste: analyse du comportement tabagique, informations et conseils sur les méthodes d'arrêt, test de monoxyde de carbone (CO).
 - 30 à 60 minutes par personne
- Coaching stop-tabac individuel
Accompagnement individuel par un-e spécialiste de la démarche d'arrêt.
 - 4 séances de 1h, CHF 200.-/personne
- Cours de groupe
Un-e coach certifié-e accompagne les fumeurs-euses dans leur démarche d'arrêt selon une approche de groupe.
 - En entreprise: 6 x 1h30 ou 3 x 3h; tarif selon le barème de la Ligue pulmonaire suisse
 - Au CIPRET: 4 x 1h30, 150.-/personne

Soutien et conseils pour des problématiques liées à la fumée passive

Des réponses concrètes et adaptées aux situations problématiques en lien avec le tabagisme passif au sein de votre entreprise.

- Durée de l'intervention en fonction des besoins

Tabac, vapotage, et cie: en savoir plus, risquer moins!

Séance d'information sur le tabac, les risques liés à sa consommation, les bénéfices de l'arrêt, la cigarette électronique, etc.

- 1h / 6 à 20 participant-e-s

Exposition sur le tabagisme

- Prestation gratuite

