



Programme pour arrêter

Offert par la Sun Life, en collaboration avec l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa¹.

La Sun Life a établi un partenariat avec l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa pour proposer un programme aux Canadiens et Canadiennes qui veulent cesser de fumer ou de vapoter. Le programme C'est décidé, j'arrête est offert **gratuitement à tout le monde**, d'un océan à l'autre.



Balayez le code QR ou visitez le site [sunlife.co/cqp-toolkit-fr](https://www.sunlife.co/cqp-toolkit-fr) pour commencer dès aujourd'hui.

Si vous vivez au Québec, visitez www.sunlife.ca/fr/sante/arreter-de-fumer/qc/

Programme personnalisé de 6 mois, sans frais

Inscrivez-vous au programme et l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa vous appellera pour planifier une première séance.

Rencontrez votre coach en traitement de la dépendance à la nicotine; parlez de vos objectifs, créez un plan et recevez des recommandations de médicaments.

Premier suivi automatisé de votre coach.

Rencontrez votre coach pour parler de votre progression et apporter des changements à vos médicaments et à votre plan de réduction ou d'abandon.

Suivi mensuels avec possibilité de rencontrer votre coach pour plus de soutien.



Inscription



Première séance individuelle

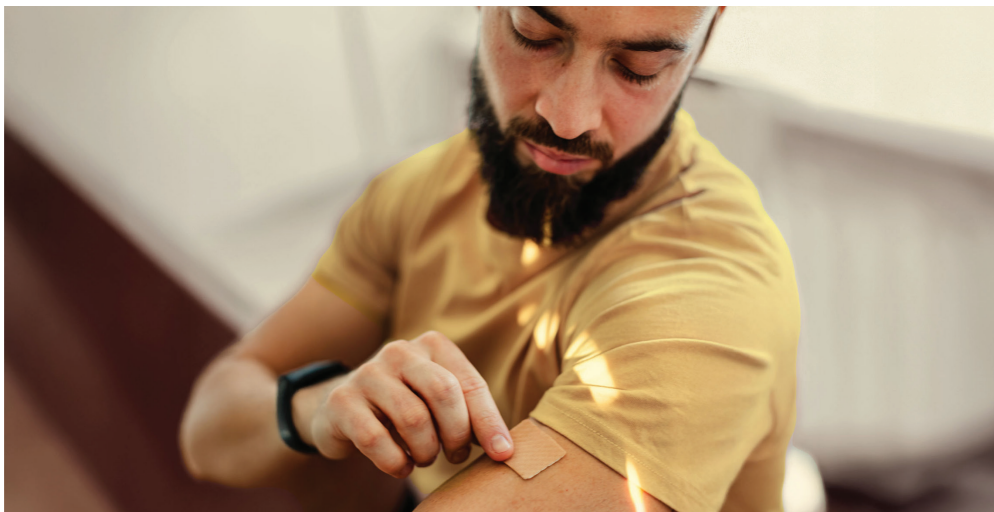


Deuxième séance individuelle



Suivis automatisés

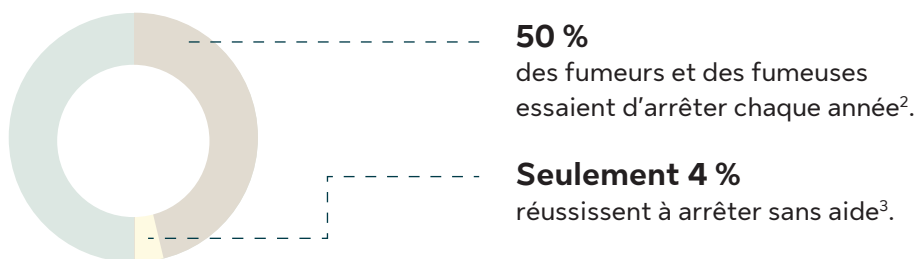
Programme personnalisé de 6 mois



Balayez le code QR ou visitez le site [cqp-toolkit-fr](https://www.cqp-toolkit-fr.com) pour commencer dès aujourd'hui.

Si vous vivez au Québec, visitez www.sunlife.ca/fr/sante/arreter-de-fumer/qc/

Il n'est jamais facile d'arrêter de fumer



VS

7 fois plus de réussites

Les personnes qui combinent la pharmacothérapie et les séances d'accompagnement sont 7 fois plus susceptibles de réussir³.



¹En savoir plus sur l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Le programme pour l'abandon du tabagisme de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa est inspiré du Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac. Le modèle a été conçu par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Ce programme a été déployé dans plus de 500 hôpitaux et cliniques au Canada, et il mise sur une approche systémique pour traiter la dépendance à la nicotine. L'approche peut combiner l'encadrement individuel, les suivis et les conseils en matière de médicaments pour aider les gens à vivre sans fumée.

²Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis, 2024.

³La moyenne nationale des personnes qui tentent d'arrêter de fumer sans programme d'intervention est de 4 %. En comparaison, près de 36,5 % des gens qui combinent les thérapies de remplacement comme les timbres, les gommes et les vaporisateurs cessent de fumer en 6 mois. Treating Tobacco and Dependence, 2008 Update (en anglais).

