



Programme Carrefour-ressources Employés RBC (Des conseils adaptés à votre vie.)

Êtes-vous prêts à cesser de fumer?

Accédez en ligne au Centre Halte-Tabac au www.lifeworks.com

Le tabagisme est la principale cause de maladie, d'invalidité et de décès évitables au Canada. Plus de gens meurent du cancer du poumon que des cancers du côlon, du sein et de la prostate combinés. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour renoncer au tabagisme et profiter des bienfaits qui en résultent. Malgré cela, 19 % des Canadiens continuent de fumer.

Si vous êtes prêt à éteindre votre dernière cigarette, le **Centre Halte-Tabac**, disponible au www.lifeworks.com, peut vous aider. En trois ans d'études scientifiques, ce programme a affiché des résultats comparables aux formules axées sur le soutien en personne et supervisées par un médecin. Ce programme novateur et personnalisé a été mis au point par des spécialistes de renom en toxicomanie, et :

- aborde le processus de renoncement au tabagisme comme un parcours à effectuer, comportant diverses étapes et divers degrés de motivation;
- vise à la fois les aspects physiologiques et les aspects comportementaux liés à ce processus;
- est disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept;
- est tenu par des professionnels de la santé prêts à répondre à vos questions sur les changements de comportement, les thérapies de remplacement de la nicotine et la prévention des rechutes;
- comprend des groupes de soutien et des échanges en ligne, une messagerie instantanée, un test de dépendance à la nicotine, un guide téléchargeable, et une échelle de progression.

Vous pouvez aussi ouvrir une session sécurisée sur le site Web du programme pour accéder à des ressources éducatives, telles que : [Les risques du tabagisme pour la santé](#) et [Conseils pour arrêter de fumer](#).

Appelez le Programme Carrefour-ressources Employés RBC en tout temps.

Numéro sans frais : 1-800-667-3400

En ligne : www.lifeworks.com

Nom d'utilisateur : rbcf Mot de passe : francophone

