



Avez-vous décidé de vivre une vie sans fumée? Donnez-vous les moyens de réussir.

[Arrêter aujourd'hui](#)

Adoptez un mode de vie sain grâce au nouveau programme « C'est décidé, j'arrête » de la Sun Life, en collaboration avec l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa¹. Les personnes qui participent à des programmes similaires sont 7 fois plus susceptibles de réussir².

Vous et vos proches avez désormais accès virtuellement à un programme d'abandon du tabac. Le programme s'adresse aux personnes qui fument la cigarette ou qui vapotent, et il est offert sans frais.

- **Programme personnalisé de 6 mois** pour vous guider dans votre parcours d'abandon du tabac, avec suivis mensuels.
- **Accompagnement virtuel** d'un ou une coach en traitement de la dépendance à la nicotine.
- **Conseils sur les ressources et les médicaments**, comme les thérapies de remplacement de la nicotine, pour vous aider à réussir.

Vous y avez déjà accès.

[Arrêter aujourd'hui](#)

¹ **À propos de 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.

² La 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 traitements comme les timbres, les gommes et les vaporisateurs cessent de fumer en 6 mois. ***Treating Tobacco Use and Dependence, 2008 Update*** (en anglais).

La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie est l'assureur et est membre du groupe Sun Life.

© Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. Tous droits réservés.

227, rue King Sud, Waterloo (Ontario) N2J 1R2

masunlife.ca

La vie est plus radieuse sous le soleil