

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR SE LIBÉRER DE LA CIGARETTE : DES SERVICES GRATUITS

Joliette, 18 octobre 2006 – La Direction de santé publique et d'évaluation (DSPE) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, en collaboration avec les centres de santé et de services sociaux de Lanaudière, souhaite informer les fumeurs qui désirent cesser de fumer des services à leur disposition. Il est reconnu que la cigarette, en plus d'être responsable de plusieurs maladies et décès, crée une dépendance physique et psychologique rendant difficile l'arrêt de sa consommation. Le nombre élevé de tentatives que font les fumeurs avant de cesser définitivement de fumer en témoigne. Dans leur démarche pour s'affranchir de la nicotine, les fumeurs ont souvent besoin de conseils et de soutien.

Des services complets, sur mesure, gratuits et efficaces dans Lanaudière

Saviez-vous que dans la région de Lanaudière, peu importe où sont les fumeurs dans leur cheminement, ceux-ci peuvent obtenir de l'appui individuel ou de groupe à douze endroits ? En effet, des rencontres individuelles peuvent être obtenues dans les centres d'abandon du tabagisme (CAT) situés dans les CLSC de la région. Pour ceux qui préfèrent échanger avec d'autres, le programme de groupe « Oui, j'arrête » est offert dans des centres d'action bénévole (CAB).

Toutes les raisons sont bonnes !

« Les bonnes raisons pour arrêter de fumer ne manquent pas », tient à souligner Jean Martel, intervenant en arrêt tabagique au CLSC de Joliette. « Plus informés, les fumeurs savent que plusieurs maladies sont causées ou aggravées par le tabagisme. Des clientes viennent chercher de l'aide parce qu'elles sont enceintes ou qu'elles veulent le devenir. D'autres le font pour arrêter de tousser, pour améliorer leur qualité de vie ou pour ne plus imposer la fumée secondaire à leurs proches. Plusieurs veulent être un modèle pour leurs adolescents, voir grandir leurs petits-enfants ou tout simplement parce que la cigarette commence à mener leur vie. »

Cependant, vouloir cesser de fumer ne semble pas suffisant : « La personne doit comprendre pourquoi elle fume et pourquoi elle veut cesser », souligne Chantal Landry, intervenante en arrêt tabagique au CLSC Meilleur. « Nous discutons ensemble des situations à risque et des stratégies à appliquer pour y faire face et résister à l'envie irrésistible de fumer. »

« Les fumeurs ont besoin de soutien et nos intervenants sont disponibles pour les aider », tient à rappeler Sarah Monette, responsable du dossier tabagisme à la DSPE. Pour plus de renseignements sur l'un des programmes, les gens peuvent communiquer avec leur CLSC et demander le Centre d'abandon du tabagisme, ou encore, ils peuvent contacter un centre d'action bénévole pour le programme de groupe « Oui, j'arrête ».

Liste des services personnalisés et gratuits de la région :

CENTRE DE SANTE ET DE SERVICES SOCIAUX DU NORD DE LANAUDIÈRE

○ **Rencontres individuelles**

Numéro de téléphone

CLSC de Berthier, de Lavaltrie et de Saint-Gabriel	450-836-7011 (278)
CLSC de Joliette	450-755-2111 (2315)
CLSC de Chertsey et de Saint-Donat	450-882-1086
CLSC de Saint-Jean-de-Matha et de Saint-Michel-des-Saints	450-886-3861 (228)
CLSC de Saint-Esprit	450-839-3676 (4277)

○ **Programme de groupe « Oui, j'arrête »**

Regroupement bénévole de Montcalm (Saint-Esprit) (Prochain groupe en octobre / novembre 2006)	450-839-3118
Entraide bénévole Émilie-Gamelin (Saint-Charles-Borromée) (Prochain groupe en janvier / février 2007)	450-756-2005
Centre d'action bénévole d'Autray (Berthierville) (Prochain groupe en octobre / novembre 2006)	450-836-7122

CENTRE DE SANTE ET DE SERVICES SOCIAUX DU SUD DE LANAUDIÈRE

○ **Rencontres individuelles**

CLSC Lamater (Terrebonne)	450-471-2881 (4311)
CLSC Meilleur (Repentigny, secteur Le Gardeur)	450-654-9012 (344)

○ **Programme de groupe « Oui, j'arrête »**

Service Bénévole Comté l'Assomption (Repentigny) (Prochain groupe le 24 ou 31 octobre 2006)	450-581-5033
Centre d'action bénévole des Moulins (Terrebonne) (Prochain groupe le 1 ^{er} février 2007)	450-964-9898

p.j. Témoignages

-30-

Source : Pascale Lamy
Agente d'information
Direction de santé publique et d'évaluation
☎ (450) 759-1157, poste 4437
pascale_lamy@ssss.gouv.qc.ca

Pour information : Sarah Monette
Agente de planification et programmation et de recherche
Direction de santé publique et d'évaluation
☎ (450) 759-1157, poste 4433
sarah_monette@ssss.gouv.qc.ca