

Services offerts pour cesser de fumer

Le centre d'abandon du tabagisme vous offre des services **gratuits, en individuel ou en groupe**, pour vous soutenir dans votre démarche d'abandon du tabagisme.

En ayant de l'aide professionnelle, vous augmentez vos chances de réussite!

Rencontres individuelles

Arrêtez de fumer ou restez non-fumeur en respectant votre rythme et vos besoins, c'est possible. Profitez de notre soutien personnalisé qui vous permettra de mettre en pratique des stratégies efficaces pour :

- vous libérer du tabac;
- réduire les symptômes de sevrage;
- gérer les situations difficiles;
- contrôler votre stress;
- éviter les rechutes.

Production

Direction de la première ligne et de la santé publique
© CSSS Champlain—Charles-Le Moyne
Édition : 2015

Pour information ou question

CLSC Saint-Hubert
6800, boulevard Cousineau
Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Z4
450 443-7489

CLSC Samuel-de-Champlain
5811, boulevard. Taschereau
Brossard (Québec) J4Z 1A5
450 445-4452, poste 2439

Centre de santé et de services sociaux
Champlain—Charles-Le Moyne

Centre affilié universitaire et régional de la Montérégie

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Centre de santé et de services sociaux
Champlain—Charles-Le Moyne

Centre affilié universitaire et régional de la Montérégie

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

CENTRE D'ABANDON DU TABAGISME

DU SOUTIEN EFFICACE POUR CESSER DE FUMER



CIG-ARRÊTONS

Rencontres de groupe pour cesser de fumer

8 rencontres de groupe, animées par une infirmière clinicienne et plusieurs invités, visant l'abandon complet du tabac divisées en :

- 4 rencontres de préparation;
- 4 rencontres de support à la suite de l'arrêt.

Les rencontres comprennent :

- De l'information sur les effets du tabagisme sur la santé et les bienfaits de la cessation, la dépendance à la nicotine, les rechutes, des conseils pour demeurer non-fumeur et gérer son stress autrement;
- De l'information sur les aides pharmacologiques (timbres, gommes, médicaments) qui favorisent la cessation tabagique;

- Une analyse individuelle de la santé de vos poumons par une inhalothérapeute avant et après l'arrêt;
- Un témoignage d'un ex-fumeur ou d'une ex-fumeuse;
- Des idées pour être plus actif physiquement par une kinésiologue;
- Des idées pour penser autrement l'alimentation par une nutritionniste;
- Des consignes à suivre à chaque semaine pour faciliter l'arrêt du tabagisme.

Pour qui?

Le programme est offert à toute **la population et aux employés** du CSSS Champlain—Charles-Le Moyne qui désire cesser de fumer.

Inscription

Pour obtenir plus d'information et pour **réserver votre place**, veuillez laisser votre nom et vos coordonnées dans la boîte vocale du Centre d'abandon du tabagisme au :

450 443-7489

Prochain groupe

Des groupes débutent régulièrement au CLSC Samuel-de-Champlain et au CLSC Saint-Hubert. Appelez-nous pour connaître l'horaire des prochaines rencontres.

**CLSC Samuel-de-Champlain
450 445-4452, poste 2439**

**CLSC Saint-Hubert
450 443-7489**

C'est gratuit!

Faites vite, le nombre de places est limité.