



Besoin d'aide pour diminuer ou arrêter de fumer?

Tous droits réservés.
© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2024

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 

Des services **CONFIDENTIELS** et **GRATUITS** sont disponibles pour arrêter de fumer ou vous aider à gérer vos symptômes de sevrage

Centre d'abandon du tabagisme et du vapotage en CLSC (CAT)

Nos conseillers spécialisés offrent un soutien sur mesure et sans jugement, sous forme de rencontres individuelle ou de groupe et de suivis téléphoniques :

- Évaluation du niveau de dépendance;
- Réalisation d'un plan d'action personnalisé;
- Identification des outils et des stratégies pour faire face au sevrage;
- Information sur les produits de nicotine et médicaments possibles.

Services offerts avec rendez-vous dans les CLSC du territoire.

Pour prendre rendez-vous :
514 524-3522 ou
cat.cemtl@sss.gouv.qc.ca

La ligne J'ARRÊTE

La ligne J'ARRÊTE est un service personnalisé et bilingue offert par téléphone, courriel, clavardage et messages texte.

Appelez au 1 866 JARRETE (527-7383)
jarrete.qc.ca

Libair

Application mobile pour diminuer ou arrêter de vapoter. Disponible en téléchargement sur les plateformes Android et Apple.

www.libair.ca

Le SMAT

Le service de messagerie texte pour arrêter le tabac (SMAT) est un service de 8 semaines qui offre de l'information, des astuces et de l'encouragement aux personnes qui désirent cesser de fumer, par l'intermédiaire de messages texte envoyés à leur téléphone cellulaire.

Inscription: www.smat.ca/fr/inscription

Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)

Vous et les membres de votre famille immédiate pouvez consulter un professionnel du PAEF pour vous soutenir dans votre démarche de cessation tabagique.

1 800 361-2433

SAVIEZ-VOUS QUE...
le fumeur **TRIPLE** ses chances de réussir à arrêter de fumer s'il utilise les aides pharmacologiques **AVEC** un soutien personnalisé ?

Pour vous aider à gérer vos symptômes de sevrage sur les heures de travail

Il existe des aides pharmacologiques qui aident à diminuer les symptômes de sevrage (irritabilité, fatigue, difficulté de concentration, étourdissements, etc.).

Plusieurs aides pharmacologiques (timbres/patchs, gommes et pastilles de nicotine) sont partiellement remboursées à condition d'avoir été obtenues sur ordonnance.

Contactez l'infirmière du centre d'abandon du tabagisme, votre pharmacien ou votre médecin pour obtenir une ordonnance.

MEMBRES DU PERSONNEL



CIUSSS de l'Est-de-l'Île- de-Montréal

ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE

Politique pour un ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE

La politique¹ pour un environnement sans fumée du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de l'Île-de-Montréal (CIUSSS-EMTL) vise à :

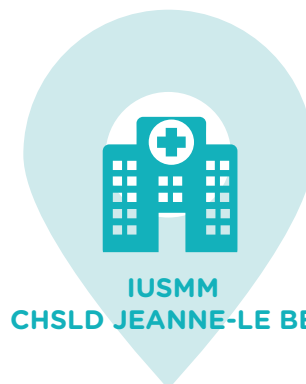
- **Créer, maintenir et assurer** des environnements intérieurs et extérieurs sans fumée.
- **Influencer** positivement les choix sains.
- **Protéger** les personnes qui fréquentent nos installations ou qui y travaillent contre l'exposition à la fumée.
- **Prévenir** l'initiation aux produits du tabac.
- **Soutenir** les fumeurs qui désirent arrêter de fumer ou diminuer leur consommation.
- **Assurer la sécurité** des personnes, des édifices en prévenant les risques et les pertes découlant de brûlure ou d'incendie associés au tabagisme, tout en maintenant la qualité des espaces.



CLSC CHSLD

CLCS : tous les espaces intérieurs et extérieurs² sont sans fumée.

CHSLD : tous les espaces extérieurs² sont sans fumée. Fermeture graduelle des fumeurs jusqu'à décroissance complète du nombre de résidents fumeurs.



IUSMM
CHSLD JEANNE-LE BER

IUSMM : tous les espaces intérieurs et extérieurs² sont sans fumée à l'exception des Zones fumeurs réservées aux usagers et aux visiteurs.

CHSLD Jeanne-Le Ber : tous les espaces extérieurs² sont sans fumée à l'exception des Zones fumeurs réservées aux usagers et aux visiteurs. Fermeture graduelle des fumeurs jusqu'à décroissance complète du nombre de résidents fumeurs.



Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Hôpital Santa Cabrini Ospedale

HMR et HSCO : tous les espaces intérieurs et extérieurs² sont sans fumée.

Nous sommes fiers de vous offrir un environnement sans fumée tant à l'intérieur que sur les terrains et stationnements de tous nos établissements

1 L'application de la politique va au-delà du 9 mètres prescrits par la Loi.

2 Les **espaces extérieurs** comprennent l'ensemble des terrains extérieurs appartenant au CIUSSS-EMTL ou dont le CIUSSS-EMTL est l'unique locataire, incluant les stationnements et l'intérieur des véhicules dans le stationnement.