

Objet : Environnement sans fumée

Madame, Monsieur,

Vous recevez actuellement ou recevrez sous peu des soins ou des services à la maison d'un intervenant du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSS-EMTL).

Le CIUSSS-EMTL a adopté une *Politique organisationnelle de santé pour un environnement sans fumée*¹. Cette mesure importante a pour but de protéger toute personne de l'exposition à la fumée secondaire. Vous trouverez de l'information à ce sujet à l'adresse suivante : <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/propos/environnement-sans-fumee>.

Si vous ou un proche fumez dans la maison, nous vous serions reconnaissants :

1. D'aérer votre domicile 15 minutes avant l'arrivée de l'intervenant de notre organisation.
2. De ne pas fumer en présence de l'intervenant.

Au verso, vous trouverez de l'information sur la fumée secondaire et des ressources qui pourront vous aider à diminuer les malaises associés à un manque de nicotine.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à contacter votre intervenant.

Nous vous remercions de votre collaboration.

La Direction du programme jeunesse et des activités de santé publique

La Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

¹ Inclut les produits de tabac inhalés, la cigarette électronique et la marijuana inhalée.

Qu'est-ce que la fumée secondaire?

C'est la fumée expirée par le fumeur et la fumée qui se dégage des produits de tabac lorsqu'ils sont allumés.

Saviez-vous que ...

- ... la fumée secondaire contient plus de 7 000 produits toxiques, dont du monoxyde de carbone, du goudron, du formaldéhyde, de l'ammoniac, etc.
- ... dans une pièce fermée, la concentration des substances nocives pour la santé est 27 fois plus élevée.
- ... une personne exposée régulièrement à la fumée secondaire a 57 fois plus de risques de développer un cancer qu'avec les autres polluants de l'air!

Moyens pour diminuer les symptômes de sevrage à la nicotine

- Les produits de nicotine (timbres / « patch », gommes ou pastilles de nicotine) peuvent être utilisés sur une courte période. Ces produits peuvent être en partie remboursés par la RAMQ.
- Il est important de s'assurer d'utiliser le produit de nicotine qui répond à vos besoins.
- N'hésitez pas à consulter un des professionnels ci-dessous pour obtenir une prescription et vous assurer de bien utiliser le produit de nicotine :
 - **Votre médecin;**
 - **Votre pharmacien;**
 - **Le professionnel du Centre d'abandon du tabac.**

Ressources

Centre d'abandon du tabac

L'intervenant vous accompagnera dans une démarche pour diminuer les malaises associés à un manque de nicotine. Un soutien personnalisé sera adapté à vos besoins, sans jugement et à votre rythme.

Des rencontres individuelles en présence ou téléphonique (sur rendez-vous) pour :

- Avoir de l'information sur les produits de nicotine et la médication.
- Identifier les trucs et les stratégies pour faire face au sevrage.

Téléphone : 514 524-3522
Courriel : cat.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Pour en savoir plus sur la fumée secondaire et les ressources offertes, consultez le site Internet à l'adresse suivante : <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/arreter-de-fumer>

La ligne J'ARRÊTE

Vous souhaitez parler à quelqu'un pour vous aider à diminuer les malaises associés à un manque de nicotine?

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

Appelez au 1 866 JARRETE (527-7383)
Site internet : <https://quebecsanstabac.ca/jarrete>