

**Ce programme vous offre des rencontres animées par une infirmière pour vous aider à réduire et/ou cesser de fumer :**

- ◇ Quatre (4) rencontres de 2 heures en groupe au CLSC à raison d'une rencontre par semaine.

**OU**

- ◇ Quatre rencontres individuelles d'une heure au CLSC.

**Les thèmes abordés sont :**

- ◇ Moyens efficaces pour comprendre et modifier vos habitudes tabagiques.
- ◇ Conseils et stratégies personnalisés à vos besoins.
- ◇ Informations sur :
  - les facteurs qui vous prédisposent à fumer
  - signes et symptômes du sevrage
  - la dépendance
  - la rechute
  - impact sur la santé et avantages de cesser de fumer
  - les médications existantes
  - exercice physique, alimentation, stress



**Ce programme est-il pour vous ?**

	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Vous avez 18 ans et plus et vous désirez réduire ou cesser de fumer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous avez tenté à plusieurs reprises d'arrêter de fumer avec peu ou pas de résultat ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous souffrez de malaises lorsque vous cessez de fumer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous avez essayé les médicaments offerts mais sans succès ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous désirez être accompagné et avoir du soutien d'un professionnel de la santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous utilisez la cigarette comme moyen pour vous relaxer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous voulez des trucs pour vaincre votre dépendance à la cigarette ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous souhaitez améliorer votre santé générale ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu **OUI** à l'une des questions, ce programme est pour vous !

# Ma santé sans fumée

Centre de santé et de services sociaux  
de Gatineau

## Renseignements utiles :

- Ce programme s'adresse aux personnes âgées de 18 ans et plus, résidant sur le territoire du CSSS de Gatineau, soit le secteur Aylmer, Gatineau et Hull.
- Ce programme vous informe des moyens pour réduire ou cesser votre consommation de cigarettes, améliorant ainsi votre santé et vos habitudes de vie.
- Les activités offertes sont gratuites.

**Pour information et/ou inscription  
Communiquez avec le :**

**CSSS de Gatineau  
85 St-Rédempteur  
Gatineau (Québec) J8X 4E6**

**au**

**819 966 6696**

## Programme de cessation tabagique Santé sans fumée



**De la réflexion à l'action!**