



Des services
CONFIDENTIELS
et **GRATUITS** sont
disponibles pour
cesser de fumer
ou vous aider dans
la gestion de vos
symptômes de
sevrage

Centre d'abandon du tabagisme (CAT)

Le Centre d'abandon du tabagisme offre un ensemble de services spécialisés sur mesure pour accompagner les personnes souhaitant s'engager dans une démarche de cessation tabagique.

Rencontre individuelle

L'intervenant du CAT accompagne la personne dans sa démarche pour diminuer ou cesser de fumer sans jugement et au rythme de la personne.

Rencontre de groupe

Une rencontre de groupe d'une durée de deux heures a lieu chaque semaine, et ce, pendant huit semaines. Ces rencontres offrent un lieu de partage avec d'autres fumeurs qui veulent également cesser de fumer.

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

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

La ligne J'ARRÊTE

**Vous souhaitez parler à quelqu'un pour vous
aider à arrêter de fumer ?**

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

Des appels de suivis pour soutenir la motivation des fumeurs, des réponses aux questions en lien avec la cessation tabagique ainsi que des références vers les centres d'abandon du tabagisme et autres organismes sont disponibles.

Appelez au 1 866 JARRETE (527-7383)
Du lundi au jeudi de 8 h à 21 h
et le vendredi de 8 h à 20 h
jarrete.qc.ca

Le SMAT

Soutien par texto

Le Service de messagerie texte pour arrêter le tabac (SMAT) est un service gratuit de 24 semaines qui offre de l'information, des astuces et de l'encouragement aux gens qui veulent cesser de fumer, par l'intermédiaire de messages textes envoyés à leur téléphone cellulaire. Bien qu'il soit ouvert à tous, le SMAT s'adresse plus spécifiquement aux jeunes adultes de 18-24 ans.

www.smat.ca/fr/inscription

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

**Avec une ordonnance,
plusieurs aides pharmacologiques
(timbres cutanés, gommes
et pastilles de nicotine) sont
partiellement remboursées.**

**Parlez-en à votre médecin,
à votre pharmacien ou
à l'infirmière du Centre
d'abandon du tabagisme.**

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

Québec 

CLIENTÈLE



CIUSSS
de l'Est-de-l'Île-
de-Montréal

ENVIRONNEMENT
SANS FUMÉE

Québec

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 santé.
- **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 et la salubrité des espaces.

.....> DÉPLOIEMENT DE LA POLITIQUE <.....>

1^{er} JUIN 2019



CLSC

Tous les espaces extérieurs² des CLSC seront totalement sans fumée.

1^{er} OCTOBRE 2019



CHSLD

Tous les espaces extérieurs² des CHSLD seront totalement sans fumée.

Fermeture graduelle des fumeurs jusqu'à décroissance complète du nombre de résidents fumeurs.

1^{er} SEPTEMBRE 2020



Hôpitaux

(Hôpital Maisonneuve-Rosemont, Hôpital Santa Cabrini Ospedale, Institut universitaire en santé mentale de Montréal)

Tous les espaces extérieurs² des hôpitaux seront totalement sans fumée.

Au 2 novembre 2020, tous les espaces extérieurs² du CIUSSS-EMTL seront totalement sans fumée.

1. L'application de la politique va au-delà du 9 mètres prescrit 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.