

Le centre d'abandon de tabac du CSSS Lucille-Teasdale :

- S'adresse à toutes les personnes qui habitent le territoire du CSSS Lucille-Teasdale.
- Propose une aide individuelle aux fumeurs et fumeuses.
- Offre de l'information et des stratégies efficaces pour faire face au sevrage de la nicotine et pour demeurer non-fumeur.
- Les intervenantes peuvent donner une ordonnance collective pour une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN).
- Le service est d'une durée variable selon les besoins individuels.
- Les horaires sont les jeudis de 9h à 18h30 et les vendredis de 9h à 16h.
- Coordonnées du CAT : CLSC de Rosemont, 3311, Boulevard St-Joseph, (coin St-Michel), composez le 514 524-3541, boîte vocale 6102.
- Vos intervenantes sont Francine St-Louis et Marthe Drouin, infirmières bachelières.

Le Centre de santé et de services sociaux Lucille-Teasdale dessert les gens dont le code postal débute par :

H1M • H1N • H1T • H1V • H1W • H1X • H1Y



Le CSSS comprend les établissements suivants :

- Centre d'hébergement J.-Henri-Charbonneau
- Centre d'hébergement de la Maison-Neuve
- Centre d'hébergement Éloria-Lepage
- Centre d'hébergement Jeanne-LeBer
- Centre d'hébergement Marie-Rollet
- Centre d'hébergement Robert-Cliche
- Centre d'hébergement Rousselot
- Centre de crise de L'Entremise
- CLSC de Hochelaga-Maisonneuve
- CLSC de Rosemont
- CLSC Olivier-Guimond

Autres références

- Centre « Vivre Mieux Sans Fumer »
514 849-3804
- Ligne J'ARRÊTE 1 866 527-7383
www.jarrete.qc.ca
- Défi Tabac, www.defitabac.ca
- Société canadienne du cancer
1 888 939-3333 ou www.cancer.ca
- Association pulmonaire du Québec,
514 287-7400

Centre de santé et de services sociaux Lucille-Teasdale

3095, rue Sherbrooke Est
Montréal (Qc) H1W 1B2

Téléphone : (514) 523-1173
Télécopie : (514) 528-2711

Décembre 2006

Centre de santé et de services sociaux
Lucille-Teasdale

Cessez de fumer et...



...retrouvez la liberté!

Inscrivez-vous au CAT
514 524-3541
boîte vocale 6102

Vous pensez arrêter de fumer? Vous n'êtes pas seul!

Saviez-vous que :

- Plus de 4000 produits chimiques sont présents dans la fumée secondaire.
- Au moins 50 d'entre eux sont cancérigènes : ammoniac, monoxyde de carbone, DDT, acétone, benzène, mercure, plomb, arsenic...
- On associe la consommation de tabac à 85% des cancers du poumon, à 85% des maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), à 30% de tous les cancers et à 25 à 30% des maladies cardio-vasculaires.
- Fumer crée une dépendance aussi forte que celle reliée à la cocaïne ou l'héroïne. Même une faible consommation peut rendre dépendant(e).
- La fumée de tabac secondaire (FTS) contient autant de produits chimiques que la fumée inhalée avec 5 fois plus de monoxyde de carbone et 2 fois plus de nicotine.
- Les effets de la FTS chez l'enfant sont : petit poids, possibilité de mort subite du nourrisson, bronchite, pneumonie, asthme, otite, allergies, troubles du comportement.
- Les effets de la FTS chez les adultes sont : les cancers du poumon, du sinus de la face, du sein et de l'utérus ainsi que l'asthme, les accidents vasculaires cérébraux (AVC).



Vous pensez arrêter de fumer?

Près de 3 fumeurs sur 4 veulent cesser de fumer. Chaque année, des milliers d'entre eux passent à l'action et le nombre de fumeurs diminue, si bien qu'en 2005, seulement 22% des québécois fumaient, comparativement à 40% en 1987.



Vous avez cessé de fumer, voici vos avantages :

- 20 minutes après votre dernière cigarette, la tension artérielle et le pouls redeviennent normaux.
- 24 heures après, le risque de crise cardiaque diminue.
- Après 48 heures, l'odorat et le goût s'améliorent.
- Après 2 semaines à 3 mois, la fonction pulmonaire augmente de 30%.
- Après 1 à 9 mois, la toux, la congestion nasale, la fatigue et l'essoufflement diminuent et le corps reprend de l'énergie.
- Après 1 an, les risques d'AVC décroissent.
- Après 5 ans, le risque de souffrir d'un cancer du poumon, chez un fumeur qui consommait un paquet de cigarettes par jour, diminue de moitié.
- Plus le temps passe et plus les risques d'AVC et de cancers de toutes sortes s'atténuent et se comparent aux risques des non fumeurs.

Saviez-vous que vivre sans tabac, c'est aussi :

- Ne plus s'inquiéter des endroits où vous pouvez fumer...
- Ne plus être identifié comme « FUMEUR OU FUMEUSE »...
- Participer au bien-être de votre entourage en éliminant la fumée secondaire...
- Ne plus donner son argent aux compagnies de tabac...
- Avoir un beau teint, une haleine fraîche et dégager une odeur agréable...
- Pour une femme, c'est augmenter son taux de fécondité...
- Retrouver l'estime et la confiance en soi, avec une meilleure santé...
- Se permettre d'aller faire des randonnées sans crainte d'essoufflements ou de malaises.

Il est possible de cesser de fumer...

- Avec l'aide des intervenant(e)s des centres d'abandon de tabac (CAT).
- Avec les thérapies de remplacement de nicotine (TRN).
- Avec les groupes de cessation tabagique.
- Avec les groupes de maintien en cessation tabagique.

...et de retrouver la liberté!