

VOUS VOULEZ CESSER DE FUMER? VOUS POUVEZ LE FAIRE EN GROUPE!

Sept-Îles, le 21 août 2017 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord propose à la population de Sept-Îles la possibilité de cesser de fumer grâce à une approche basée sur le programme « Oui, J'arrête ». Le programme de cessation tabagique, s'étalant sur huit semaines, est une démarche globale et réaliste pouvant vous aider à trouver les causes de votre tabagisme afin de vous permettre de prendre des décisions éclairées et de poser des actions satisfaisantes pour cesser du fumer.

Le déroulement des sessions se fait sous forme de cours-ateliers hebdomadaires de deux heures, en groupe d'une douzaine de participants. Les objectifs du programme sont de comprendre les motivations qui vous poussent à fumer ainsi que les situations qui provoquent le goût de fumer, en plus de découvrir de nouvelles alternatives pour rompre la dépendance à la cigarette et d'obtenir un soutien de groupe pour se libérer du tabac. Les ateliers sont offerts par une infirmière du CISSS et quatre intervenants (nutritionniste pour le volet alimentation, travailleuse sociale pour le volet estime de soi et les impacts psychologiques de la cessation, inhalothérapeute pour le volet effets positifs et négatifs sur la santé respiratoire et kinésiologue pour le volet activité physique et remise en forme).

La prochaine session débutera le 5 septembre 2017 et les ateliers se tiendront les mardis soirs de 18 h à 20 h. Pour plus de renseignements, vous pouvez téléphoner au 418 962-9761, poste 4161, et laisser vos coordonnées.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 2268