

## **VOUS VOULEZ ARRÊTER DE FUMER? LE CISSS DE LA CÔTE-NORD PEUT VOUS AIDER!**

**Sept-Îles, le 15 août 2018** – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord offrira gratuitement, dès le 11 septembre à Sept-Îles, un programme de cessation tabagique basé sur la démarche « Oui, J'arrête ». D'une durée de huit semaines, il propose une démarche globale et réaliste pouvant aider à trouver les causes du tabagisme, afin de prendre des décisions éclairées et de poser des actions satisfaisantes pour cesser de fumer.

Les sessions se déroulent sous forme de cours-ateliers hebdomadaires de deux heures en groupe d'environ 12 participants. Les objectifs du programme sont de comprendre les raisons qui poussent à fumer, ainsi que les situations qui provoquent le goût de fumer, d'apprendre de nouvelles alternatives pour rompre la dépendance à la cigarette et d'apporter un soutien de groupe pour se libérer du tabac.

Les ateliers sont offerts par une infirmière du CISSS de la Côte-Nord avec le soutien de quatre intervenantes, soit une nutritionniste pour le volet alimentation, une travailleuse sociale pour le volet estime de soi et les impacts psychologiques de la cessation, une inhalothérapeute pour le volet des effets positifs et négatifs sur la santé respiratoire et une kinésiologue pour le volet activité physique et remise en forme.

La session débutera le 11 septembre 2018, les mardis soirs de 18 h à 20 h. Pour plus d'information, les personnes intéressées peuvent téléphoner au 418 962-9761, poste 4161, et laisser leur nom et numéro de téléphone sur la boîte vocale. La personne responsable du programme les rappellera.

- 30 -

Source : Pascal Paradis  
Conseiller en communication  
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord  
418 589-9845, poste 252268