

SEMAINE POUR UN QUÉBEC SANS TABAC : LE TABAC FRAGILISE DES VIES

Baie-Comeau, le 16 janvier 2024 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord profite de la 47^e édition de la Semaine pour un Québec sans tabac (SQST) pour rappeler les services offerts dans la région afin de soutenir les personnes qui désirent arrêter de fumer.

Cette année, la SQST rappelle que le tabagisme fragilise des vies et peut entraîner la mort des personnes qu'on aime. Le tabac est encore responsable de 13 000 décès au Québec chaque année. Sur la Côte-Nord, la proportion de fumeurs actuels de cigarettes est de 18 %, soit environ 3 % de plus que la moyenne provinciale¹.

Rencontre de groupe ou individuelle

Vous souhaitez arrêter de fumer ou de vapoter? Les centres d'abandon du tabagisme de la région peuvent vous soutenir gratuitement, en formule individuelle ou en groupe. Plusieurs thèmes seront abordés pendant ces sessions : Préparation à l'arrêt, dépendance à la nicotine, sevrage, gestion du stress, notions de plaisir, alimentation, activité physique, contrôle du poids, motivation, avantages de la cessation, trucs et conseils pour demeurer non-fumeur.

Consultez la [section sur le tabagisme](#) du site Web du CISSS de la Côte-Nord pour tous les détails et pour contacter un centre d'abandon du tabagisme. D'autres outils sont aussi disponibles pour vous aider :

- [Site Web J'ARRÊTE](#)
- Ligne 1 866 jarrête (1 866 527-7383)
- [Textos SMAT](#)

Défi J'arrête, j'y gagne!

Le CISSS de la Côte-Nord encourage également les personnes désirant arrêter de fumer ou vapoter à s'inscrire au Défi J'arrête, j'y gagne! d'ici le 5 février à defitabac.ca. En plus du soutien gratuit dans une formule qui a fait ses preuves, il y a des prix à gagner, dont 5 000 \$ en argent.

- 30 -

Source : Jean-Christophe Beaulieu
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 962-9761, poste 414009

¹ Source : Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2020-2021.