



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

Tous droits réservés.
© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2023

CP-PRE-047

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

Québec 

Centre d'abandon du tabagisme (CAT)

Le Centre d'abandon du tabagisme offre un ensemble de services aux personnes souhaitant s'engager dans une démarche pour diminuer ou cesser de fumer sans jugement et au rythme de la personne.

Rencontre individuelle

Les rencontres permettent d'obtenir un soutien personnalisé, d'identifier les stratégies efficaces pour diminuer les symptômes de sevrage et de s'assurer d'une bonne utilisation des produits de nicotine. Le suivi est adapté aux besoins 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.

Appelez au
1 866 JARRETE (527-7383)
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.

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 ?**

Pour en savoir plus, consultez les
vidéos d'information sur le site
internet du CIUSSS-EMTL :
[https://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/
soins-et-services/arreter-de-fumer](https://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/arreter-de-fumer)

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

Parlez-en à votre médecin,
à votre pharmacien ou au
professionnel 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 <.....>

2019



CLSC CHSLD

Tous les espaces extérieurs² des CLSC et des CHSLD sont totalement sans fumée.

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

2023



IUSMM

CHSLD JEANNE-LE BER

Tous les espaces extérieurs de l'IUSMM et du CHSLD JLB sont totalement sans fumée à l'exception des Zones fumeurs désignées pour les usagers et leurs visiteurs

À VENIR



Hôpitaux

(Hôpital Maisonneuve-Rosemont, Hôpital Santa Cabrini Ospedale)

Tous les espaces extérieurs² des hôpitaux 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.