

# Communiqué de presse

Pour publication immédiate

## **Vous avez pris la résolution d'arrêter de fumer? Nous pouvons vous aider!**

**Saint-Jérôme, le 8 janvier 2016** – Le Dr Éric Goyer, directeur de santé publique des Laurentides, profite de ce début d'année pour inciter les fumeurs qui ont pris la résolution d'arrêter de fumer à aller chercher de l'aide.

« On sait qu'environ 60 % des fumeurs veulent arrêter de fumer. Comme c'est plus facile avec de l'aide, je les invite à s'inscrire au *Défi J'arrête j'y gagne* et à profiter des nombreux services gratuits par les centres d'abandon du tabagisme (CAT) », affirme Dr Goyer.

### **Les centres d'abandon du tabagisme**

Les centres d'abandon du tabagisme offrent du soutien individuel ou de groupe aux personnes de la région qui veulent arrêter de fumer. La session d'hiver des cours de groupe, offerts de jour ou de soir pour une durée de huit semaines débute bientôt. Pour obtenir de l'information ou pour vous inscrire :

- Sainte-Agathe-des-Monts et Mont-Tremblant : 1 855 766-6387, poste 2178;
- Saint-Eustache : 450 491-1233, poste 48554;
- Saint-Jérôme : 450 432-2777, poste 25470;
- Saint-Sauveur : 450 227-3447, poste 77034;
- Sainte-Thérèse : 450 433-2777, poste 64112.

Il est aussi possible de prendre un rendez-vous pour une rencontre individuelle au Centre multiservice de santé et de services sociaux d'Argenteuil (450 562-3761, poste 72581) ou au CLSC de Mont-Laurier (819 623-1228, poste 6311).

### **Le Défi J'arrête, j'y gagne!**

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une campagne qui invite les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer à passer à l'action en s'engageant à ne pas fumer entre le 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2016. En vous inscrivant au défi, vous obtenez du soutien et des encouragements, et courez la chance de gagner l'un des 2 voyages à Punta Cana. En moyenne, 2 participants sur 3 relèvent avec succès le défi de ne pas fumer durant les 6 semaines de la campagne. Pour en savoir plus ou vous inscrire, visitez le [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca).

### **Pour encore plus d'aide**

Il est possible d'avoir de l'aide par téléphone au 1 866 JARRETE (527-7383), par texto au [www.smat.ca](http://www.smat.ca) ou via Internet au [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca). Vous pouvez aussi demander à votre médecin ou votre pharmacien si un médicament peut vous aider à cesser de fumer.

-30-

Source : Direction générale  
Service des relations médias, relations publiques et à la communauté  
450 432-2777, poste 22898