

# Communiqué

Pour publication immédiate



Vous voulez en savoir plus sur les moyens efficaces pour vivre sans fumée?

**Laval, le 5 janvier 2005** – La **Semaine québécoise pour un avenir sans tabac** qui se déroulera du 16 au 22 janvier 2005 aura pour thème cette année : **Libérez l'air de la fumée secondaire !** Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour venir nous rencontrer le samedi 15 janvier 2005 au centre commercial Centre Laval et vous informer des moyens efficaces pour cesser de fumer et vivre sans fumée?

### **La Méthode « Oxygène »**

Pour arrêter de fumer, la volonté seule ne suffit pas toujours, une méthode éprouvée sera un soutien précieux pour vous aider à vaincre votre dépendance au tabac. Les Centres d'abandon du tabagisme de Laval proposent la *Méthode « Oxygène »*. Ce programme de cessation est animé par des professionnels de la santé des quatre CLSC de Laval. Le programme individuel comprend une rencontre d'évaluation et un plan d'action personnalisé, des rencontres et des relances téléphoniques de suivi selon vos besoins. Le programme de groupe comprend une rencontre d'information plus six rencontres étalées sur sept semaines.

Ces programmes, offerts gratuitement, sont basés sur une approche de modification du comportement. Ils dispensent également des conseils sur le stress, l'alimentation, l'activité physique et le maintien à long terme. Ils sont offerts en français ou en anglais. De plus, un groupe de soutien pour tous les récents ex-fumeurs lavallois est offert gratuitement. Ces rencontres de 60 minutes ont lieu tous les mardis de 19 h à 20 h au Centre de santé et de services sociaux de Laval (CLSC Ste-Rose de Laval).

Communiquez avec la ligne Info « Oxygène » au (450) 661-5372, poste 603.

### **Venez nous rencontrer!**

La Direction de santé publique de Laval, en collaboration avec les intervenants de la Méthode « Oxygène », seront ravis de vous rencontrer afin de répondre à vos questions sur le tabagisme, sur la cessation de fumer et les conséquences de la fumée secondaire dans l'environnement. C'est donc un rendez-vous le samedi 15 janvier 2005 au Centre Laval (1600, boul. le Corbusier). Vous courrez la chance de gagner plusieurs prix de participation, grâce à la grande générosité de nos commanditaires.

Vous pourrez aussi vous inscrire et obtenir plus de renseignements sur le **Défi J'arrête, J'y gagne** qui en est à sa sixième édition. Arrêtez de fumer pendant 6 semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2005, avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine et courez la chance de gagner de nombreux prix ! Peu importe la façon que vous choisirez pour arrêter de fumer... vous pouvez consulter les sites Web : [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca) – [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca) – [www.cqts.qc.ca](http://www.cqts.qc.ca)

– 30 –

**Source :** Anne Chabot et Johanne Comeau, Direction de santé publique de Laval

**Information :** Johanne Paré, conseillère aux communications  
Téléphone : (450) 978-2121, poste 2233