

Présentation sommaire des services gratuits de cessation tabagique disponibles partout au Québec

À l'occasion de la mise en œuvre des politiques de lutte contre le tabagisme visant la création d'environnements sans fumée dans les établissements du réseau de la santé, d'enseignement collégial et universitaire



Les services J'ARRÊTE sont offerts gratuitement par des spécialistes en arrêt tabagique. Ils sont disponibles par téléphone, en ligne ou en personne. Ils permettent aux fumeurs de bâtir leur plan d'action et d'être accompagnés afin de gérer les situations difficiles, de prévenir les rechutes et de contrôler leur stress.

Par téléphone – [1 866 JARRÊTE \(527-7383\)](tel:1866JARRÊTE)

- Lundi au jeudi : 8 h à 21 h
- Vendredi : 8 h à 20 h

Les spécialistes en arrêt tabagique de la ligne de [soutien téléphonique J'ARRÊTE](#) sont à l'écoute des besoins des fumeurs, s'adaptent à leur horaire et personnalisent leur soutien en fonction de la réalité du fumeur.

Les professionnels de la santé des établissements peuvent aussi référer directement des patients à la ligne J'ARRÊTE à l'aide du [formulaire de référencement et de suivi](#).

Par Internet – jarrete.qc.ca

Basé sur une méthode récente reconnue efficace pour se libérer du tabac, le site [J'ARRÊTE](#) est simple à utiliser, sur tous les appareils numériques, et offre des vidéos et des outils exclusifs conçus par des experts.

En personne – [centres d'abandon du tabagisme \(CAT\)](#)

En prenant un rendez-vous individuel ou en participant à un groupe d'entraide, les fumeurs profiteront de la présence attentive d'un spécialiste en arrêt tabagique. Pour trouver le centre d'abandon du tabagisme le plus près, visitez le site [J'ARRÊTE](#) ou appelez à la ligne J'ARRÊTE au [1 866 JARRÊTE \(527-7383\)](tel:1866JARRÊTE).

Clientèle visée : adultes (18 ans et plus)

Dates : services offerts gratuitement, à l'année, en français et en anglais

Matériel bilingue disponible : affiches et dépliants promotionnels

Pour commander le matériel gratuit: info@cqts.qc.ca

Pour en savoir plus : jarrete.qc.ca



Le [Défi J'arrête, j'y gagne!](#) est une vaste campagne annuelle qui motive et soutient les fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer dans le cadre d'un défi collectif. En s'inscrivant, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines, un premier objectif réaliste.

Le *Défi* repose sur une **approche éprouvée** : en moyenne, 2 participants sur 3 réussissent à relever le *Défi* pendant 6 semaines. Depuis 2000, le *Défi* compte plus de 435 000 participants.

Du soutien gratuit

Pour augmenter leurs chances de succès, les participants bénéficient de ressources et d'outils gratuits pendant et après le *Défi* :

- Un dossier personnalisé
- Des courriels d'encouragement
- La communauté [Facebook](#)
- L'application SOS Défi ([App store](#) et [Google Play](#))
- La Trousse d'aide Jean Coutu
- La possibilité de recevoir un appel de la ligne [1 866 JARRETE](tel:1866JARRETE)
- Des prix à gagner pour encore plus de motivation!

6 semaines sans fumer, c'est 6 fois plus de chances d'arrêter pour de bon!

Clientèles visées : la population en général, en ciblant spécifiquement les établissements de santé (personnel, patients et visiteurs) et les cégeps et universités (personnel et étudiants)

Dates : inscriptions du 2 janvier au 5 février 2018 - *Défi* du 5 février au 18 mars 2018

Matériel bilingue disponible : affiches et cartons promotionnels, bannière Web et publications pour les réseaux sociaux, outils promotionnels [téléchargeables](#)

Pour commander le matériel gratuit : <https://fulfillment.transcontinental.ca>

Pour en savoir plus : defitabac.ca et info@defitabac.ca

SMAT

Service de Messagerie texte pour Arrêter le Tabac

Le [Service de messagerie texte pour arrêter le tabac \(SMAT\)](#) est un service gratuit, adapté pour les jeunes adultes, qui offre des astuces et de l'encouragement aux fumeurs qui veulent cesser de fumer.

En s'inscrivant, les utilisateurs ont accès à :

- Des messages-textes personnalisés en fonction de leur profil (p. ex. : travailleurs, étudiants, femmes enceintes, durant une période de 24 semaines)
- Du soutien ponctuel lors de situations difficiles (stress, envie, rechute, besoin de distraction)
- Des spécialistes de la ligne [J'ARRÊTE](#) par téléphone ou messagerie texte

Deux façons de s'inscrire :

- Par Internet au smat.ca
- Par messagerie texte

Clientèle visée : 18 à 34 ans

Dates : service offert gratuitement, à l'année, en français et en anglais. Période de promotion intensive sur le Web et les réseaux sociaux durant l'année scolaire

Matériel disponible (certains en anglais) : outils promotionnels (menthes, gommes ou brosses à dents, selon disponibilité), cartes promotionnelles, bannière Web et publications pour les réseaux sociaux

Pour commander le matériel: smat@quebec.cancer.ca

Pour en savoir plus : smat.ca

Une collaboration de Capsana, du Conseil québécois sur le tabac et la santé, des directions de santé publique de Montréal et de l'Abitibi-Témiscamingue, de l'Institut national de santé publique du Québec, du ministère de la Santé et des Services sociaux, du Réseau du sport étudiant du Québec et de la Société canadienne du cancer (division du Québec)

octobre 2017