

Semaine québécoise pour un avenir sans tabac du 21 au 27 janvier 2007

Merci de faire un monde sans fumée en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Gaspé, le 17 janvier 2007. — C'est sous le thème *Merci de faire un monde sans fumée* que se déroule du 21 au 27 janvier 2007 la *Semaine québécoise pour un avenir sans tabac*.

Cette année, les jeunes et les adultes, qu'ils soient fumeurs ou non-fumeurs, peuvent contribuer à faire un monde sans fumée en posant une action concrète pour aider un proche à cesser de fumer ou encore à ne pas commencer.

Des suggestions d'actions au www.mercibeaucoup.ca

Le site de la campagne 2007 [ww.mercibeaucoup.ca](http://www.mercibeaucoup.ca) apporte plusieurs suggestions. On y trouve également des trucs pour intervenir auprès d'un jeune qui fume et des arguments pour le convaincre de cesser de fumer. Il est possible d'y inscrire votre geste à la section « Passez à l'action ! ».

Campagne *Faire un monde sans fumée en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine*

La *Semaine québécoise pour un avenir sans tabac* sera suivie, au cours des prochaines semaines de la campagne régionale *Faire un monde sans fumée en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine*. Cette campagne vise, entre autres, à faire connaître aux adultes et aux adolescents fumeurs les services offerts par les centres d'abandon du tabagisme dans chacune des MRC ainsi que deux expériences de Gangs allumées pour une vie sans fumée et les actions réalisées par une intervenante scolaire impliquée auprès des jeunes afin de les inciter à améliorer leurs habitudes de vie.

Bien que le taux de tabagisme a considérablement diminué en GÎM depuis 1987, passant de 37 % à 25 % en 2003 pour la population de 15 ans et plus, il faut continuer à parler des bienfaits de la cessation pour tous, des avantages pour les jeunes à ne pas commencer à fumer et de l'importance pour ceux qui fument de protéger leurs proches en s'abstenant de fumer dans la maison ou l'auto.

L'Agence de santé et des services sociaux tient à dire MERCI à tous ceux et celles qui contribuent à faire un monde sans fumée.

- 30 -

Source : Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
RENÉ BOUCHARD, responsable du service de l'information et des communications
Téléphone : 418 368-2349, poste 230

Communiqué de presse Pour diffusion immédiate

Campagne *Faire un monde sans fumée* en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

En 2007 : j'arrête ou je continue ? Avec l'aide du Centre d'abandon du tabagisme du CSSS des Îles, vous pouvez apprendre à vivre sans la cigarette.

Cap-aux-Meules, le mardi 23 janvier 2007- Il est bien connu qu'en début d'année, plusieurs personnes prennent des résolutions telles que de mieux s'alimenter, de faire de l'exercice, d'économiser et, pourquoi pas, de cesser de fumer. Malheureusement, pour plusieurs, cette dernière résolution n'est pas facile à maintenir. Le nombre élevé de tentatives que font les fumeurs avant de cesser de fumer définitivement en témoigne. Pour plusieurs, vouloir cesser de fumer ne semble pas suffisant.

Des services sur mesure, gratuits et efficaces

Saviez-vous que le Centre d'abandon du tabagisme du CSSS des Îles offre gratuitement conseils, trucs et soutien aux fumeurs qui veulent se libérer de la cigarette ? En effet, les fumeurs jeunes ou adultes peuvent être rencontrés individuellement ou se joindre à un groupe. Les étudiants de la Polyvalente des Îles référés par l'infirmière scolaire peuvent également être épaulés.

Apprendre à vivre sans la cigarette est un processus qui exige temps, engagement et efforts. Le nombre de rencontres individuelles est donc déterminé selon les besoins et l'implication du fumeur. Quant aux rencontres de groupe, elles permettent d'échanger et de s'entraider. Il est important de participer aux sept rencontres d'une durée de 1 h 30 chacune.

Informé et soutenu

Estelle Lapierre est infirmière et intervenante au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS des Îles. « *La personne doit comprendre pourquoi elle fume et pourquoi elle veut cesser. Au fil des rencontres individuelles ou en groupe, plusieurs aspects sont touchés : effets du tabac sur la santé; symptômes de sevrage; bienfaits de l'arrêt tabagique, motivation et trucs pour arrêter; gestion du stress; maintien de son poids et maintien de sa décision.* »

Le Centre d'abandon du tabagisme des Îles est situé au CLSC de Cap-aux-Meules. Les fumeurs peuvent obtenir de l'aide en téléphonant au **418-986-2572** (service du lundi au vendredi). Sur demande, l'intervenante peut aussi se déplacer pour rencontrer des fumeurs aux CLSC de Bassin ainsi qu'au CLSC de l'Est. Pour doubler leurs chances de réussite, les fumeurs peuvent jumeler le soutien professionnel au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS des îles avec des aides pharmacologiques telles que le timbre et la gomme à la nicotine ou le Zyban.

Il existe des Centres d'abandon du tabagisme (CAT) dans toutes les régions du Québec. Ils font partie des services j'Arrête qui offrent du soutien aux fumeurs via la ligne téléphonique j'Arrête (1 866 527-7383) et le site www.jarrete.qc.ca.



Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

Campagne *Faire un monde sans fumée* en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

La Gang allumée pour une vie sans fumée à l'école secondaire Antoine-Roy : une équipe dynamique engagée dans son milieu

Rivière-au-Renard, le mardi 30 janvier 2007 – Dans la région, plusieurs étudiants non-fumeurs et fumeurs d'écoles secondaires et de maisons de jeunes participent activement au programme provincial *La gang allumée pour une vie sans fumée* qui s'adresse aux jeunes de 11 à 18 ans (www.lagangallumee.com). Parmi les étudiants engagés dans ce programme de prévention et de réduction du tabagisme, *la gang allumée* de l'École secondaire Antoine-Roy à Rivière-au-Renard s'avère fort dynamique et multiplie les projets.

Sensibiliser également la communauté en 2007

À ce jour, afin de promouvoir une vie libre de tabac auprès de leurs pairs, les étudiants de l'École Antoine-Roy ont concrétisé plusieurs projets tels que la production d'affiches et d'un vidéoclip diffusé à Musique Plus. Ils ont également participé à des émissions de radio et de télévision et mis sur pied un carnaval d'hiver offrant aux étudiants des activités alternatives au tabac.

En 2007, les étudiants poursuivront la réalisation d'une murale de provocation. Rollande Girard et Steve Boulay, personnes-ressources de *la gang allumée* ont comme projet d'inviter cette année une équipe d'oncologues. « *Dans les arguments pour convaincre les adolescents de ne pas fumer, il faut donner des faits concrets. Dans le cas du tabagisme, les conséquences sont nombreuses.* » souligne Rollande Girard. Afin de sensibiliser également la communauté, les étudiants distribueront des dépliants et afficheront des peintures dans les rues de la municipalité.

La dépendance au tabac s'acquiert plus tôt qu'on le croit et les symptômes de la dépendance se manifestent bien avant que les jeunes ne fument régulièrement. Rollande Girard a assisté en décembre dernier au premier Sommet provincial de *La gang allumée pour une vie sans fumée*, à Montréal, en compagnie de deux étudiantes membres de la gang allumée de l'école. « *Les compagnies de tabac visent les jeunes et ne cessent d'innover afin de les appâter. Il faut continuer sans relâche !* » dit-elle.

De l'aide gratuite et sur mesure pour écraser

Une fois par semaine, les étudiants qui désirent arrêter de fumer peuvent rencontrer sur place Caroline Joncas, intervenante principale au Centre d'abandon du tabagisme (CAT) du Centre de santé et des services sociaux de la Côte-de-Gaspé. Au besoin, elle peut poursuivre les rencontres au CAT situé au CLSC de Rivière-au-Renard. Le CAT peut soutenir également le personnel de l'école, les parents et les adultes de la communauté. Pour obtenir de l'aide, on téléphone au 418 269-2572 (259).

Les jeunes peuvent également consulter le site www.iPof.ca afin de se libérer de la cigarette ou d'aider quelqu'un à la faire. Rappelons que la ligne j'Arrête (1 866 527-7383) ainsi que le site www.jarrete.qc.ca offrent du soutien à tous les fumeurs.

En devenant officiellement *Cour sans fumée* le 23 mars 2005, l'École secondaire Antoine-Roy a devancé de plusieurs mois l'application de la *Loi sur le tabac* dans les cours d'écoles. Rappelons également que *la gang allumée* de cette école a été proclamée deux fois grande gagnante pour la région au concours provincial « *Dis-le avec ta gang allumée !* » organisé en collaboration avec Musique Plus.

La Direction de santé publique de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine appuie fermement le programme *La gang allumée pour une vie sans fumée* qui entame sa onzième année d'existence. En 2007, en collaboration avec l'agente de liaison au Conseil québécois sur le tabac, Anny Doyon, on entend augmenter sensiblement le nombre de projets stimulants et mobilisateurs dans la région.

- 30 -

Source : Rollande Girard, personne-ressource *La gang allumée pour une vie sans fumée* École secondaire Antoine-Roy, Rivière-au-Renard

Information : Marie-Noëlle Dion, agente d'information Commission scolaire des Chic-Chocs
Téléphone : 418-368-3499 (240)



**Commission scolaire
des Chic-Chocs**



**Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate**

Campagne *Faire un monde sans fumée* en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

**Fumeurs : le Centre d'abandon du tabagisme du CSSS Rocher-Percé
peut vous aider à surmonter les difficultés liées à la cessation
tabagique.**

Chandler, le mardi 6 février 2007—Le Centre de santé et de services sociaux du Rocher-Percé informe les fumeurs qui désirent se libérer de la cigarette des services mis à leur disposition sur le territoire de la MRC. Dans leur démarche pour se libérer de cette drogue redoutable qu'est la nicotine, les fumeurs ont souvent besoin de conseils et de soutien.

Afin de mettre toutes les chances de leur côté, ils peuvent recevoir du support au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS Rocher-Percé où une infirmière formée en arrêt tabagique les guidera peu importe où ils en sont dans leur cheminement. « *Les fumeurs ont besoin de soutien et nos intervenants sont disponibles pour les aider.* » tient à rappeler Daniel Michaud, responsable du dossier tabagique au CSSS du Rocher-Percé.

Le soutien offert aux fumeurs jeunes ou adultes est sur mesure et gratuit. Des rencontres individuelles et personnalisées sont offertes sur rendez-vous aux CLSC de Chandler, de Percé et de Gascons. Des rencontres en groupe sont aussi mises sur pied. Pour plusieurs fumeurs, elles sont stimulantes et facilitent le processus de cessation.

Des difficultés... surmontables !

Pour plusieurs fumeurs, toutes les raisons sont bonnes pour ne pas écraser pour de bon ! Parmi les raisons invoquées on entend souvent : j'ai peur de prendre du poids, je vais faire de l'insomnie, lorsque je cesse de fumer, je commence à tousser et à cracher... À priori, ces raisons semblent bonnes mais elle doivent plutôt être considérées comme des difficultés qui peuvent être surmontées explique Marie-Claude Allain, infirmière au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS Rocher-Percé. Une des tâches des intervenants est de bien informer les fumeurs.

« *Plusieurs personnes verront leur poids augmenter de 2 à 4.5 kg à cause du ralentissement du métabolisme qui était auparavant accéléré par la nicotine. Nous pouvons aider le fumeur par des conseils et des trucs sur son alimentation et lui proposer des exercices physiques.* » souligne l'intervenante formée en arrêt tabagique. « *Quant à l'insomnie, elle fait partie des symptômes de sevrage et dure environ une semaine dans la majorité des cas. En ce qui concerne la toux et les expectorations, elles sont causées par les cils vibratiles des bronches qui recommencent à fonctionner et qui n'étaient presque plus en opération à cause de tous les produits toxiques contenus dans le tabac. Elles peuvent durer entre une et deux semaines.* »

Même si la motivation des fumeurs est l'un des facteurs les plus importants dans la réussite, il est prouvé qu'en jumelant le soutien d'un professionnel de la santé et les aides pharmacologiques telles que le timbre et la gomme à la nicotine ou le Zyban, les fumeurs doublent leurs chances de se libérer de la cigarette.

Pour plus de renseignements ou prendre rendez-vous, les fumeurs doivent communiquer avec Marie-Claude Allain, infirmière au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS Rocher-Percé au **418-689-2572**.

Des Centres d'abandon du tabagisme (CAT) existent dans les diverses régions du Québec. Ils font partie des services j'Arrête qui offrent du soutien aux fumeurs via la ligne téléphonique j'Arrête (1 866 527-7383) et le site www.jarrete.qc.ca.

- 30 -

Source : Marie-Claude Alain, intervenante au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS Rocher-Percé

Information : Julie Roussy, chef du développement organisationnel et responsable des communications CSSS du Rocher-Percé
(418) 689-6696 poste 2540



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Campagne *Faire un monde sans fumée* en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine

Une meilleure qualité de vie pour les fumeurs et leur entourage

avec l'appui du Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de La Côte-de-Gaspé

Rivière-au-Renard, le mardi 13 février 2007- L'entrée en vigueur de la *Loi sur le tabac* en mai dernier a poussé plusieurs fumeurs à décider de cesser de fumer selon des récentes données d'un sondage¹. En effet, le nombre total de fumeurs est passé de 1,5 millions à 1,3 million en six mois au Québec. Mais, malgré les progrès accomplis, avec un taux de 20 % de fumeurs, le Québec demeure la province canadienne où on fume le plus et le tabagisme demeure un problème grave chez les jeunes.

Des services professionnels sur mesure et gratuits

La nicotine est une drogue redoutable. Afin d'accompagner les fumeurs dans leur processus de libération du tabac, le Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de La Côte-de-Gaspé offre gratuitement des services professionnels sur mesure et gratuits aux jeunes ainsi qu'aux adultes qui peuvent être rencontrés individuellement.

Cesser de fumeur peut prendre du temps. Il faut avant tout être motivé. La rechute guette tous les ex-fumeurs qui ne doivent pas être culpabilisés mais encouragés par leurs proches et leur réseau d'entraide à poursuivre leur démarche le plus tôt possible. Il faut répéter au fumeur qu'il va finir par y arriver. Toute période de désaccoutumance au tabac est en fait une réussite!

« La Loi sur le tabac est une victoire pour la santé publique. Mais il est important de préciser que nous ne voulons pas harceler les fumeurs mais les informer et les soutenir. » souligne Caroline Joncas, intervenante principale au Centre d'abandon du tabagisme. *« La prévention est primordiale auprès des jeunes. C'est pourquoi il est important par exemple de soutenir l'équipe de la gang allumée de l'École secondaire Antoine-Roy. »*

Plusieurs maladies causées ou aggravées par la fumée de tabac

Cesser de fumer réduit grandement les risques de maladies causées ou aggravées par le tabagisme telles que le cancer du poumon, de la bouche, de la gorge, du larynx, de l'œsophage, de la vessie, des reins, du pancréas, de l'estomac ainsi que la leucémie. Ajoutons les maladies cardiovasculaires et respiratoires, etc. Et que dire de la qualité de vie et de la santé des proches du fumeur affectés par la fumée secondaire!

Installations du Centre de santé et de services sociaux de La Côte-de-Gaspé

Vous voulez cesser de fumer? Voici les coordonnées téléphoniques des différentes installations du Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de La Côte-de-Gaspé :

Rivière-au-Renard et Gaspé	418-269-2572 poste 259
Grande-Vallée	418-393-2572
Murdochville	418-784-2572
Barachois	418-645-2572

Il existe des Centres d'abandon du tabagisme (CAT) dans toutes les régions du Québec où on retrouve des professionnels formés en arrêt tabagique qui accompagnent le fumeur sur le chemin de la libération.

Pour en savoir davantage sur les avantages d'une vie sans fumée et sur les méfaits du tabac, on peut visiter le site www.jarrete.qc.ca qui fait partie des services j'Arrête qui offrent également du soutien aux fumeurs par la ligne téléphonique j'Arrête 1 866 527-7383. Il y a aussi le site www.defitabac.ca.

-30-

Source : Caroline Joncas, intervenante principale au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de La Côte-de-Gaspé

Information : Michelle Sinnett, conseillère aux communications et en relation avec la communauté au 418-368-3301 poste 3273

¹ Sondage : Jolicoeur et Associés, *L'usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac*, préparé pour le ministère des Finances du Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux, novembre 2006, 37 pages.
Site : <http://www.mess.gouv.qc.ca/sujets/santepub/tabac/index>.

**Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate**

**Campagne *Faire un monde sans fumée* en Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine
Vous voulez cesser de fumer ? C'est plus facile avec l'aide
du Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de La Haute-Gaspésie**

Ste-Anne-des-Monts, le mardi 20 février 2007- L'entrée en vigueur des nouvelles dispositions de la *Loi sur le tabac* a fait chuter considérablement le taux de tabagisme au Québec selon un sondage récent¹. Les statistiques sont convaincantes depuis l'entrée en vigueur de la Loi.

Il est néanmoins reconnu qu'il est difficile de cesser de fumer. Le nombre élevé de tentatives d'arrêt faites par les fumeurs en témoigne. Selon le sondage, au cours des six derniers mois, 230 360 fumeurs auraient réussi à cesser de fumer et 465 140 auraient fait une tentative sans succès.

Des services gratuits, personnalisés, accessibles et efficaces

Le Centre de santé et de services sociaux de La Haute-Gaspésie confirme son engagement en matière de lutte au tabac par l'intermédiaire des services offerts à son Centre d'abandon du tabagisme (CAT). Les fumeurs, jeunes ou adultes, peuvent y recevoir de l'aide individuelle dans un délai rapide ou encore ils ont la possibilité de participer à des rencontres de groupe. Le tabagisme n'est pas une simple habitude car la nicotine crée une dépendance physique et psychologique. Voilà pourquoi il est si difficile de s'en libérer !

Infirmière clinicienne en santé préventive, Linda Leblanc rencontre des fumeurs au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS où ils reçoivent des conseils et des trucs souvent fort simples. Problèmes de sevrage, réaction devant une envie irrésistible de fumer, alimentation, exercice physique, relaxation sont notamment abordés au fil des rencontres.

Infirmière, Caroline Sasseville intervient auprès de la clientèle inscrite au programme MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique). Habituellement causée par le tabagisme, la MPOC englobe deux maladies soit la bronchite chronique et l'emphysème. La MPOC est en plein essor et le programme permet aux personnes atteintes d'améliorer leur qualité de vie². Toutes les personnes qui désirent cesser de fumer sont référées au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de La Haute-Gaspésie.

Pour doubler ses chances d'écraser pour de bon !

Même si la motivation des fumeurs est l'un des facteurs les plus importants dans la réussite, il est prouvé qu'en jumelant le soutien d'un professionnel de la santé et les aides pharmacologiques telles que le timbre et la gomme à la nicotine ou le Zyban, les fumeurs doublent leurs chances de se libérer de la cigarette.

Points de service du Centre de santé et de services sociaux de La Haute-Gaspésie

Toutes les raisons sont bonnes pour cesser de fumer. Il existe des moyens simples et efficaces pour vous aider à vaincre votre dépendance au tabac. Avec de l'aide, vous pouvez y arriver. Contactez-nous en téléphonant au 418-763-7771 poste 2711.

Il existe des Centres d'abandon du tabagisme (CAT) dans toutes les régions du Québec. Pour en savoir davantage sur les avantages d'une vie sans fumée et sur les méfaits du tabac, on peut visiter le site www.jarrete.qc.ca qui fait partie des services j'Arrête qui offrent également du soutien aux fumeurs par la ligne téléphonique j'Arrête (1 866 527-7383).

-30-

Source : Linda Leblanc, infirmière clinicienne en santé préventive Centre d'abandon du tabagisme CSSS de La Haute-Gaspésie (418) 763-7771 poste 2711

Caroline Sasseville, infirmière au programme MPOC (418) 763-7771 poste 2534

Information : Linda Leblanc, (418) 763-7771, poste 2711

-30-

¹ Sondage : Jolicoeur et Associés, *L'usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac*, préparé pour le ministère des Finances du Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux, novembre 2006, 37 pages.

Site : <http://www.mess.gouv.qc.ca/sujets/santepub/tabac/index.php?documentation>

² http://www.poumon.ca/diseases-maladies/copd-mpoc_f.php



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Campagne *Faire un monde sans fumée* en Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine

Des solutions gagnantes pour diminuer le tabagisme chez nos jeunes à l'école Esdras-Minville à Grande-Vallée

Grande-Vallée, le mardi 27 février 2007- Le 1^{er} septembre dernier, c'était au tour des écoles de faire leurs adieux à la cigarette dans le cadre de la *Loi sur le tabac*. Les enfants et les adolescents sont à un âge crucial dans le choix de leurs habitudes de vie. Il est donc tout à fait logique que le tabac, drogue qui produit une forte dépendance, ne soit toléré ni à l'intérieur ni à l'extérieur des établissements scolaires. Un récent sondage indique une baisse notable du tabagisme depuis le 31 mai dernier¹. Cependant, le Québec demeure la province canadienne où les jeunes fument le plus. 87 000 jeunes de 11 à 17 ans fument toujours².

La lutte au tabagisme s'insère dans une démarche globale de prévention et de promotion de saines habitudes de vie

Des études ont démontré que la qualité de vie à l'école et le climat qui y règne ont un impact considérable sur l'apprentissage et le développement de l'étudiant tout en prévenant certaines problématiques comme la violence, la toxicomanie, etc. Au cours des dernières années, on a implanté à l'école Esdras-Minville à Grande-Vallée, un centre de conditionnement physique, embauché un technicien en loisir et mis sur pied un club de loisir.

Suzie Côté est infirmière en santé scolaire à l'école Esdras-Minville depuis une vingtaine d'années. En plus d'être une ressource pour tout problème relié à la santé, elle est disponible pour aider les élèves à cesser de fumer. De plus en plus, à cette école, la lutte au tabagisme s'insère dans un ensemble d'actions globales et concertées en prévention et en promotion des saines habitudes de vie. Les élèves fumeurs sont de moins en moins visibles dans cette école saine et active.

« Il ne faut pas uniquement parler aux élèves des ravages et des maladies causées ou aggravées par le tabagisme » indique Suzie Côté. *« L'approche chez les jeunes doit faire appel à leur estime de soi, à leur sens critique, à la confiance en leurs capacités et à leur sens des responsabilités. Ils doivent comprendre l'impact du tabagisme sur leur qualité de vie, sur leur apparence, être au fait des stratégies de marketing et des manipulations des compagnies de tabac, être conscients des effets néfastes de la fumée secondaire sur leurs proches, etc. »*

Chaque année, durant la Semaine québécoise pour un avenir sans tabac, en janvier, le Défi 24 heures sans fumée est offert aux jeunes de l'école Esdras-Minville. Durant cette semaine, Suzie Côté sensibilise aussi les jeunes de cinquième et sixième année à l'école Notre-Dame à Cloridorme et Du P'tit-Bonheur à Grande-Vallée.

Il est prouvé que 77 % des fumeurs ont commencé à fumer avant l'âge de 18 ans. La lutte est loin d'être terminée car les compagnies de tabac ne cessent d'innover pour rejoindre les jeunes. Depuis quelques années, on note par exemple la popularité grandissante des cigarillos aromatisés vendus à l'unité qui risquent d'encourager davantage l'expérimentation du tabac chez certains enfants, adolescents et jeunes adultes³.

Suzie Côté est aussi intervenante au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de la Côte-de-Gaspé au CLSC de Grande-Vallée où le personnel des écoles, les parents et les adultes de la communauté peuvent obtenir du soutien gratuit pour cesser de fumer. Il y a aussi la ligne J'Arrête qui offre du soutien téléphonique au 1-866-527-7383 et des ressources au www.jarrete.qc.ca.

-30-

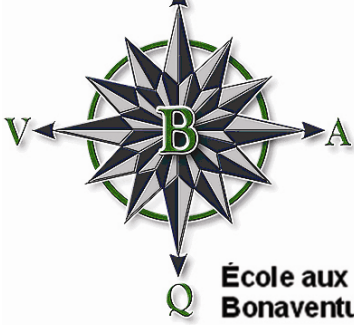
Source : Suzie Côté, infirmière en santé scolaire et intervenante au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de La Côte-de-Gaspé

Information : Michelle Sinnett, conseillère aux communications et en relation avec la communauté au 418-368-3301 poste 3273

¹ Sondage : Jolicoeur et Associés, *L'usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac*, préparé pour le ministère des Finances du Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux, novembre 2006, 37 pages
Site : <http://www.mess.gouv.qc.ca/sujets/santepub/tabac/index.php?documentation>
(Documentation : Sondages relatifs aux habitudes d'usage du tabac au Québec)

² Sommaire des résultats de l'Enquête de 2004-2005 sur le tabagisme chez les jeunes, Santé Canada, septembre 2006

³ Voir document préparé par la Coalition québécoise pour le contrôle du tabac au :
http://www.cqct.qc.ca/Documents_docs/DOCU_2006/MEMO_06_10_18_PlaintesCigarillos.pdf



École aux Quatre-Vents
Bonaventure

Communiqué de presse Pour diffusion immédiate

Campagne *Faire un monde sans fumée* en Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine

Présentation en mai d'une pièce de théâtre par *la gang allumée* de l'école aux Quatre-Vents de Bonaventure

Bonaventure, le mardi 5 mars 2007 – Pour la quatrième année consécutive, des jeunes de l'École aux Quatre-Vents de Bonaventure s'impliquent dans le programme de prévention et de réduction du tabagisme *La gang allumée pour une vie sans fumée*. Ce programme provincial, qui s'adresse aux jeunes de 11 à 18 ans, a pour mission d'offrir aux jeunes des écoles secondaires et de maison de jeunes de la province la possibilité de mettre sur pied des projets concrets pour promouvoir une vie libre de tabac dans un esprit d'harmonie, d'entraide et de respect (www.lagangallumee.com).

L'an dernier, un concours d'affiches avait été lancé auprès des étudiants de l'École aux Quatre-Vents. En 2007, l'équipe de *la gang allumée* de cette école a décidé de s'investir dans un projet de création en écrivant et en mettant en scène une pièce de théâtre.

Divertir pour faire réfléchir...

Par un spectacle divertissant, les étudiants veulent sensibiliser leurs pairs aux méfaits de la cigarette. La pièce sera présentée au mois de mai prochain. On prévoit inviter les jeunes de troisième cycle du primaire et ceux du premier cycle du secondaire des écoles du territoire. L'aventure créatrice a débuté en décembre dernier. « *Dès le début, notre vision était claire. Nous voulions une pièce drôle qui ne soit pas moralisatrice et, surtout, qui évite les clichés...* » souligne Andréanne Poirier, finissante de 5^{ème} secondaire impliquée dans le projet.

Les étudiants ont d'abord identifié certaines conséquences négatives de l'usage du tabac qui touchent les jeunes telles que le prix, les stratégies et manipulations de l'industrie du tabac, l'odeur du tabac et les effets sur leur apparence. Ils ont ensuite mis en scène diverses situations en les caricaturant. Dans la pièce *Quand le ridicule tue...* on retrouve un couple, un groupe d'amis, un préposé dans un dépanneur et même un scientifique accompagné de son cobaye !

« *Lorsque l'on sait que la majorité des adultes fumeurs ont commencé à fumer à l'adolescence, on reconnaît l'importance d'agir auprès de cette clientèle.* » explique Nathalie Dickie, responsable de la vie étudiante à l'école et personne-ressource de *la gang allumée*. « *Le but n'est pas de leur imposer une idée, mais plutôt de les conscientiser et de les responsabiliser dans leurs choix.* »

Dans la région, près de 20 projets stimulants et mobilisateurs de *gangs allumés* seront réalisés cette année. La Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine collabore étroitement avec l'agente de liaison au Conseil québécois sur le tabac afin d'épauler les jeunes qui ont soumis ces projets. En 10 ans, près de 2 500 projets ont été créés à travers le Québec, mobilisant 30 000 jeunes et quelque 2000 intervenants, pour rejoindre un demi million d'adolescents.

Les jeunes de l'École aux Quatre-Vents qui désirent cesser de fumer peuvent obtenir le soutien sur place d'une infirmière scolaire. Ils peuvent également consulter le site www.iPof.ca afin de se libérer de la cigarette ou d'aider quelqu'un à la faire.

Il y a aussi la ligne j'Arrête (1 866 527-7383) ainsi que le site www.jarrete.qc.ca qui offrent du soutien à tous les fumeurs.

- 30 -

Source : Nathalie Dickie, responsable de la vie étudiante et personne-ressource *la gang allumée* École aux Quatre-Vents

Information : Geneviève St-Hilaire, responsable des communications
Commission scolaire René-Lévesque Téléphone (418) 534-3003
poste 267

Photo : De gauche à droite, première rangée : Marie-Ève Poirier, Pierre-Émile Arsenault, Mélodie Nadeau, Sabrina Barriault, Alexe Bernard, Valérie Fournier, Marie-Andrée Poirier, Kristel Cayouette et Catherine Beaulieu. Deuxième rangée : Andrée-Anne Leclerc, Audrey-Anne Moses Bujold et Émile Cayouette. Absents sur la photo : Raphaël St-Onge et Michaël Bourdages.



Campagne *Faire un monde sans fumée* en Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine

**Ça suffit, j'arrête !
Des services gratuits pour soutenir les fumeurs
au Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de la Baie-des-Chaleurs**

Matapédia, le mardi 13 mars 2007- Saviez-vous qu'il existe dans votre milieu des services pour vous soutenir dans votre démarche pour cesser de fumer ? En effet, le Centre de santé et de services sociaux de la Baie-des-Chaleurs maximise ses efforts pour venir en aide aux personnes qui souhaitent cesser de fumer. Des services professionnels sur mesure et gratuits sont offerts par le Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de la Baie-des-Chaleurs dans les CLSC du territoire.

Certaines personnes parviennent seules à cesser de fumer. Cependant, la majorité des fumeurs ont besoin de soutien. Au Centre d'abandon du tabagisme, deux types de soutien sont offerts : le soutien individuel et les rencontres de groupe. Au fil des rencontres, chaque personne en arrive entre autres à mieux connaître son profil de fumeur.

Des actions porteuses de bienfaits pour la santé

Un comité formé de professionnels du CSSS de la Baie-des-Chaleurs a été créé en 2006 dans le but notamment de faire connaître davantage les services du Centre d'abandon du tabagisme. On souhaite entre autres un meilleur arrimage entre les CLSC et les professionnels de l'Hôpital de Maria afin que les personnes fumeuses soient référées. Sous le thème *Vie sans fumée*, des interventions ont été menées dans les écoles primaires du territoire Avignon. Les étudiants fumeurs des écoles secondaires peuvent être soutenus à l'école même ou dans leur CLSC respectif. On travaille également à faire une percée dans le milieu de l'éducation des adultes à la Commission scolaire René-Lévesque.

Des bénéfices immédiats et nombreux

Plusieurs changements s'opèrent dans l'organisme lorsqu'un fumeur renonce au tabac. En voici quelques exemples : après seulement 20 minutes, la tension artérielle baisse et redevient normale, le pouls ralentit et reprend un rythme normal. Après 8 heures, l'oxygénation des cellules redevient normale. Après 1 jour, le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme. Après 2 jours, la nicotine a été entièrement expulsée de l'organisme; les terminaisons nerveuses commencent à se régénérer; l'odorat et le goût s'améliorent. Après 3 jours, les bronches se relâchent, ce qui facilite la respiration. La capacité pulmonaire s'accroît, l'énergie augmente.

Entre 2 semaines et 3 mois, la circulation sanguine est déjà meilleure, le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30 %. Après 1 an, le risque de maladies cardiovasculaires est réduit de moitié. Après 5 ans, le risque de cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage diminue de moitié. Après 10 ans, le taux de mortalité attribuable au cancer du poumon est semblable à celui d'un non-fumeur. Après 15 ans, le risque d'accidents coronariens est semblable à celui d'un non-fumeur¹.

Renoncer au tabac signifie aussi changer sa façon de penser et son attitude face au tabagisme. Cesser de fumer peut prendre du temps mais ne doit pas nécessairement être souffrant. Le fumeur doit connaître les outils pharmacologiques et non pharmacologiques pouvant l'aider. On ne peut cesser de fumer à la place du fumeur, mais on peut lui rendre les choses un peu plus faciles...

Pour obtenir de l'appui du Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de la Baie-des-Chaleurs, communiquez avec le CLSC le plus près. Vous pouvez également être référé par un professionnel de la santé.

CLSC Malauze (Matapédia) 418 865-2221
CLSC de Pointe-à-la-Croix 418 758-5454
CLSC de Saint-Omer 418 364-7064

Des professionnels formés en cessation tabagique seront en poste bientôt à ces deux points de service :

CLSC de Caplan 418 388-2572
CLSC de Paspébiac 418 752-2572.

Rappelons que la ligne j'Arrête (1 866 527-7383) ainsi que le site www.jarrete.qc.ca offrent du soutien à tous les fumeurs.

-30-

Source : Gisèle Huard et Isabelle Fillion, intervenantes sociales, Centre d'abandon du tabagisme CSSS de la Baie-des-Chaleurs

Information : Jean-Luc Gendron, directeur des communications du CSSS de la Baie des-Chaleurs 418-759-3443 poste 2339

¹ www.jarrete.qc.ca