

Le programme Respire-Action : une aide au changement

La Direction de santé publique relance la motivation des fumeurs lavallois pour arrêter de fumer

Laval, le 22 avril 2016 – Les fumeurs lavallois étant préoccupés par leur tabagisme pourront dorénavant bénéficier d'une nouvelle approche en cessation tabagique : le programme Respire-Action. Ce programme, offert par le Centre d'abandon du tabagisme (CAT) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval, utilise des pratiques visant à respecter le rythme et les objectifs de chaque personne et à renforcer leur motivation afin de les aider à cesser de fumer ou à réduire leur dépendance. Il s'adresse aux personnes qui viennent tout juste d'arrêter de fumer, qui sont préoccupées par leur tabagisme et qui veulent être comprises et s'entraider en groupe.

Utiliser l'entretien motivationnel pour favoriser la cessation tabagique

Plusieurs études ont démontré l'efficacité de l'entretien motivationnel lorsqu'il s'agit d'intervenir auprès des personnes qui doivent changer des habitudes de vie, dont le tabagisme. En effet, cette approche permet d'aider la personne à engager un changement menant à l'abandon du tabagisme ou de la soutenir dans ce changement si elle y est déjà engagée.

Le programme Respire-Action : un allié intéressant

Un Lavallois sur cinq de 12 ans et plus fume et 45 % d'entre eux ont tenté sans succès de cesser de fumer dans la dernière année¹, d'où l'importance du soutien pour augmenter leurs chances de réussite. Avant d'écraser, il faut se préparer : comprendre quel type de fumeur on est, aller chercher de l'aide et s'outiller pour éviter les rechutes.

Avec le programme Respire-Action, les fumeurs et ex-fumeurs lavallois ont toutes les ressources nécessaires pour bien se préparer... et réussir! D'ailleurs, le programme Respire-Action peut soutenir les 581 ex-fumeurs lavallois ayant profité du Défi J'arrête, j'y gagne! 2016 en les aidants à maintenir le cap et à éviter les rechutes.

Le programme Respire-Action, c'est :

- Six rencontres de 2 heures animées par une professionnelle de la santé expérimentée du CISSS de Laval.
- Des rencontres en petit groupe pour partager des trucs.
- Un programme qui est **gratuit**.

Un premier groupe qui porte ses fruits!

Un premier groupe a été offert à l'hiver 2016, avec des résultats très positifs. Sur les sept personnes inscrites, toutes ont atteint leurs objectifs. Résultats : six personnes ont cessé de fumer et une a réduit considérablement sa consommation de tabac. Un nouveau groupe débutera le 27 avril prochain au Centre intégré de services de première ligne de l'ouest de l'Île (4250, boulevard Dagenais Ouest, Laval). Pour s'inscrire, la population est invitée à contacter le 450 978-8300 (option 1), poste 3169.

- 30 -

Renseignements : Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques
Ligne médias : 450 978-8608
communications.cissslaval@ssss.gouv.qc.ca

¹ Enquête sur la santé des collectivités canadiennes, 2011-2012, Statistique Canada.