

# AIDE-MÉMOIRE

## Programmes de prévention pour la population

### Centre d'abandon du tabagisme

Nos centres d'abandon du tabagisme (CAT) sont là pour aider les fumeurs. Ils offrent des services gratuits et adaptés qui aident à mettre en place des stratégies efficaces pour se libérer de la dépendance à la nicotine. Une approche visant à briser les automatismes est proposée afin de se préparer à faire l'arrêt.

Les services du CAT sont offerts par téléphone et en personne. Le programme est orienté vers l'abandon des produits du tabac (cigarette/cigare) et les produits de vapotage (cigarette électronique)

### Saviez-vous que...

Une thérapie de remplacement de nicotine (TRN) double les chances d'arrêter de fumer. Les chances triplent lorsque la TRN est combinée avec un suivi par un spécialiste en arrêt tabagique.

### Ensemble, ça marche !

Club de marche du CAT dans SOV ; exercices simples, marche contemplative et séance de discussion. Programme s'adressant aux personnes désirant faire un arrêt ou une réduction tabagique et ex-fumeur. Pour inscription : (514)766-0546 poste 52562.

### Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Ce programme d'exercices permet d'améliorer l'équilibre, la coordination et la force des membres inférieurs. PIED comprend aussi un volet d'information pour apprendre à reconnaître et à modifier les situations qui mettent à risque de tomber.

### Critères de présélection

- Avoir 65 ans et plus
- Être autonome
- Vivre à domicile
- Avoir chuté dans la dernière année ou avoir peur de chuter ou être préoccupé par son équilibre
- Être motivé et capable de suivre un programme d'exercices en groupe 2 fois par semaine pendant 12 semaines

### Comment référer un usager à nos services

- Utilisez le [Formulaire SM02632 Référence pour le centre d'abandon du tabagisme \(CAT\) et le programme intégré d'équilibre dynamique \(PIED\)](#) sur le site du CCSMTL.
- Envoyez un courriel à l'adresse [prevention.chutes.tabac.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:prevention.chutes.tabac.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca) avec les coordonnées de la personne.

Pour plus d'informations, consultez le site du CCSMTL ; [Cessation tabagique](#) et [PIED](#).

Date : 2022-10-21

Direction des services généraux et partenariats urbains