



LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES – L'ABANDON DU TABAC

POUR OBTENIR UN TRN GRATUITEMENT OU À PEU DE FRAIS

Walmart : Nombre de timbres transdermiques suffisant pour un traitement de sept jours : 24,99 \$. Les produits de marque Habitrol et Sans Nom coûtent moins cher.

Programmes Chance à tous de cesser de fumer (ville d'Ottawa) : 10 \$ par semaine avec une ordonnance. Maximum de six semaines.

Employeurs : Les coûts des TRN sont souvent assumés par les programmes d'aide aux employés.

Étude STOP : Programme d'abandon du tabac de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et de l'Hôpital Général de Hawkesbury. Les patients doivent s'inscrire à la clinique pour participer à l'étude. TRN gratuit (toutes formes confondues) pendant 10 semaines.

SERVICES D'ABANDON DU TABAC PROVINCIAUX

Clinique ou programme :	Ligne d'aide pour fumeurs Société canadienne du cancer Tél. : 1-877-513-5333
Description :	AIDE TÉLÉPHONIQUE : service téléphonique sans frais, bilingue et confidentiel destiné à tous les fumeurs, qu'ils soient prêts à cesser de fumer ou non. Les préposés leur donnent tous les conseils factuels et le soutien dont ils ont besoin pour cesser de fumer. Ils peuvent aussi guider la famille et les amis qui voudraient aider la personne désirant cesser de fumer. Pour l'heure, la pharmacothérapie antitabagique est exclue du programme.
Clientèle cible :	<ul style="list-style-type: none"> • Fumeurs qui désirent renoncer au tabac, qui y réfléchissent ou qui ont besoin de soutien pour persévérer sur la voie de l'abstinence. • Membres de la famille • Professionnels de la santé
Heures d'ouverture :	Du lundi au jeudi, de 8 h à 21 h Le vendredi, de 8 h à 18 h Les samedis et dimanches, de 9 h à 17 h
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Démarche personnelle du fumeur ou sur recommandation d'un médecin

Clinique ou programme :	Téléassistance pour fumeurs Société canadienne du cancer www.teleassistancepourfumeurs.ca/
Description :	SERVICE D'AIDE EN LIGNE. Ce service interactif en ligne est offert 24 h sur 24, 7 jours sur 7. On y trouve des conseils pratiques, des outils et du soutien pour renoncer au tabac. Pour l'heure, la pharmacothérapie antitabagique est exclue du programme.
Clientèle cible :	Tous les fumeurs
Heures d'ouverture :	24/7
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Démarche personnelle du fumeur



VILLE D'OTTAWA

Clinique ou programme :	Programme d'abandon du tabac Centre d'éducation en santé cardiaque Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa Salle H-2342, au 40, rue Rushkin, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-761-5464 Sans frais : 1-866-399-4432 Télec. : 613-761-5309
Description :	Mis sur pied à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, ce programme personnalisé compte sur les services de médecins et d'infirmières spécialisés dans le renoncement au tabac. Il s'articule autour de quatre volets : la thérapie comportementale, le traitement de la toxicomanie, les médicaments antitabagiques et la prévention des rechutes.
Clientèle cible :	Tous les adultes qui désirent essayer de renoncer au tabac et qui ont besoin d'aide pour y parvenir
Heures d'ouverture :	Horaire de la clinique (jours et soirs de la semaine)
Langue :	Français et anglais
Coût :	Frais d'engagement de 25 \$
Recommandation :	<i>Démarche personnelle du fumeur</i> : Prendre rendez-vous en communiquant avec la clinique. <i>Sur recommandation d'un médecin</i> : Télécopier la demande de consultation. Informer le patient qu'une personne de la clinique communiquera directement avec lui par téléphone.

Clinique ou programme :	Programme d'abandon du tabac sans rendez-vous Hôpital Royal d'Ottawa 1145, avenue Carling, Édifice Lady Grey, salle 2006, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-722-6521
Description :	Clinique sans rendez-vous pour la clientèle psychiatrique
Clientèle cible :	Clientèle psychiatrique
Heures d'ouverture :	Tous les mardis, de 18 h 30 à 19 h 30
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Démarche personnelle du fumeur; aucune inscription n'est nécessaire

Clinique ou programme :	Maman, on écrase — Réseau de soutien pour jeunes parents célibataires d'Ottawa Centre de programmes et de ressources communautaires de la maison Sainte-Marie Tél. : 613-749-2491 Armée du Salut – Centre Bethany Hope Tél. : 613-725-1733 Centre Youville Tél. : 613-231-5150
Description :	Ce programme de huit semaines permet aux participants de répertorier les raisons qui les poussent à fumer, de trouver d'autres moyens de composer avec le stress et de s'informer sur les effets de la fumée sur leur santé et celle de leur bébé. Toutes les semaines, les participants reçoivent le soutien nécessaire pour atteindre leurs objectifs. Une garderie et des billets d'autobus sont offerts.
Clientèle cible :	Adolescentes enceintes et jeunes parents célibataires
Heures d'ouverture :	Ce programme est offert à plusieurs endroits, à des heures et à des dates différentes. Téléphoner pour connaître l'horaire et les endroits où il est offert.
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Démarche personnelle du fumeur



VILLE D'OTTAWA (SUITE)

PROGRAMME CHANCE À TOUS DE CESSER DE FUMER

Clinique ou programme : **PROGRAMME CHANCE À TOUS DE CESSER DE FUMER**

Service de santé publique d'Ottawa
100, croissant Constellation, Ottawa (Ontario)
Tél. : 613-580-6744 Sans frais : 1-866-426-8885

Description :

Membre du réseau CTCF

Ce programme est le résultat d'un partenariat entre le Service de santé publique et les Centres de services communautaires d'Ottawa.

Thérapie de groupe de huit semaines pour renoncer au tabac offerte à l'automne, en hiver et au printemps.

TRN subventionnés

Le calendrier des programmes de renoncement au tabac et les endroits où ils se déroulent (voir ci-dessous) sont affichés trois fois par année.

Centre de santé et de services communautaires Carlington

900, chemin Merivale, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-722-4000

Centre de santé communautaire du centre-ville

420, rue Cooper, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-233-4443

Centre de services communautaires Hunt Club/Riverside

3310, chemin McCarthy, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-247-1600

Centre de ressources communautaires de la Basse-ville

40, rue Cobourg, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-789-9390

Centre de ressources communautaires Orléans-Cumberland

211-210, boulevard Centrum, Orléans (Ontario) Tél. : 613-830-4357

Centre de ressources communautaires Overbrook-Forbes

225, rue Donald, bureau 120, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-745-0073

Services de santé et communautaires Pinecrest-Queensway

1365, chemin Richmond, 2e étage, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-820-4925

Centre de santé communautaire Sandy Hill

221, rue Nelson (coin Rideau), Ottawa (Ontario) Tél. : 613-789-8458

Centre de santé communautaire de Somerset-ouest

55, rue Eccles, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-238-8214

Centre du sud-est d'Ottawa pour une communauté en santé

1355-600, rue Bank, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-737-5195

Centre Wabano pour la santé des Autochtones

299, chemin Montréal, Ottawa (Ontario) Tél. : 613-748-0657

Centre de ressources communautaires de l'ouest d'Ottawa

2, cour MacNeil, Kanata (Ontario) Tél. : 613-591-3686

Clientèle cible : Tous les adultes qui fument

Heures d'ouverture : Variable – communiquer avec le Service de santé publique d'Ottawa

Langue : Français ou anglais

Coût : S.O.

Recommandation : Démarche personnelle du fumeur



COMTÉS DE L'EST

Clinique ou programme :	Programme d'abandon du tabac Bureau de santé de l'est de l'Ontario Siège social : 1000, rue Pitt, Cornwall (Ontario) Tél. : 613-933-1375 Sans frais : 1-800-267-7120 (demander Appel-santé)
Description :	Ateliers de groupe sur le renoncement au tabac. Six séances de 1 h. De courtes consultations individuelles sont aussi offertes.
Clientèle cible :	Tous les fumeurs Ateliers donnés en plusieurs endroits dans les cinq comtés selon la demande
Heures d'ouverture :	Automne et hiver
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Démarche personnelle du fumeur

Clinique ou programme :	Clinique externe d'abandon du tabac Hôpital Général de Hawkesbury Personne-ressource : Dierdre Gilbert Tél. : 613-632-1111, poste 168
Description :	Programme de remplacement de la nicotine de cinq semaines (gomme, timbres transdermiques ou inhalateurs de nicotine) et courtes séances de consultation
Clientèle cible :	Résidents de l'Ontario âgés de 18 ans ou plus, qui veulent cesser de fumer à l'aide d'un TRN
Heures d'ouverture :	Horaire de la clinique (jours et soirs de la semaine)
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Démarche personnelle du fumeur

COMTÉ ET DISTRICT DE RENFREW

Clinique ou programme :	Bureau de santé du comté et du district de Renfrew 7, promenade International, Pembroke (Ontario) Tél. : 613-732-3629 Sans frais : 1-800-267-1097
Description :	Séances et programmes de renoncement au tabac; consultations de courte durée; documentation d'autoassistance gratuite
Clientèle cible :	Tous les fumeurs
Heures d'ouverture :	Variables
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Démarche personnelle du fumeur
