

## LES SERVICES J'ARRÊTE

Le Québec a réalisé des progrès remarquables en matière de tabagisme au cours des vingt dernières années : la prévalence est passée de 40 % en 1987 à 25 % en 2007. Ces résultats très encourageants prouvent la valeur des actions mises en place et devraient nous inciter à poursuivre nos interventions.



Il est bien démontré que le « counselling » tabagique et la pharmacothérapie sont efficaces pour le traitement de la dépendance au tabac. De plus, lorsque les professionnels de la santé discutent avec leurs patients fumeurs de leur usage du tabac, qu'ils recommandent un traitement et offrent une forme de suivi, ceci entraîne une augmentation de leur satisfaction face aux soins reçus.

Interroger vos patients sur leur statut tabagique et le noter au dossier constitue le point de départ d'une intervention efficace. Ceci permet de les sensibiliser régulièrement aux risques encourus et d'assurer le suivi des progrès et des difficultés dans la démarche de cessation.

En tant que pharmacien, vous disposez des connaissances et des outils permettant de conseiller adéquatement les personnes fumeuses. Par ailleurs, vous pouvez diriger vos patients qui le souhaitent vers une gamme de services développés pour les aider à cesser de fumer, les services j'Arrête. Ceux-ci sont gratuits et présents partout au Québec.

Trois services sont disponibles :

- Une ligne téléphonique (1 866 jarrête ou 1 866 527-7383) :
  - accompagnement pour soutenir le fumeur dans sa démarche d'abandon du tabac ;
  - information sur les ressources disponibles pour arrêter de fumer et documentation.
- Un site internet ([www.jarrête.qc.ca](http://www.jarrête.qc.ca)) :
  - portail interactif comprenant une section pour les adolescents ;
  - forum d'entraide, clavardage ;
  - information sur les ressources disponibles pour arrêter de fumer.
- Des centres d'abandon du tabagisme (pour connaître les centres près du domicile ou du lieu de travail du fumeur composer le 1 866 jarrête ou 1 866 527-7383 ou consulter le site [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)) :
  - réseau de plus de 160 centres répartis partout au Québec ;
  - rencontres individuelles ou rencontres de groupe ;
  - informations sur les ressources disponibles pour arrêter de fumer.

Les évidences entourant les multiples effets du tabac sur la santé, les bénéfices à cesser de fumer et les moyens pour intervenir sont de plus en plus robustes. Selon une récente étude québécoise, la majorité (65 %) des fumeurs croient que c'est le rôle du pharmacien d'offrir des conseils à ses patients pour arrêter de fumer.

Comment passer à côté de telles données encourageantes qui nous invitent à intervenir !



ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC

## *L'interaction*

EDITEUR

Ordre des pharmaciens du Québec  
266, rue Notre-Dame Ouest, bur. 301,  
Montréal (Québec) H2Y 1T6  
Tél. : 514-284-9588  
Sans frais : 1-800-363-0324

COORDINATION

Dorothée Phillipon

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

Guylaine Bertrand  
Danielle Boulais  
Lise Carrière  
Michel Caron  
André Gravel  
Diane Lamarre  
Manon Lambert  
Anick Minville  
Sandrine Perret  
Nathalie Tellier  
Julie Villeneuve

Des commentaires ? Des questions ?  
[linteraction@opq.org](mailto:linteraction@opq.org)

Poste publication : 40008414

Dépôt légal, 2<sup>e</sup> trimestre 2010  
Bibliothèque et Archives  
nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada  
ISSN 1918-6789

Les articles de *L'interaction* ne peuvent être reproduits sans l'autorisation de l'éditeur.

*L'interaction* est publié sur du papier fait à 100 % de matières recyclées.