

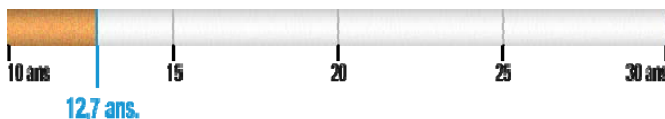


## Semaine pour un Québec sans tabac : 19 au 25 janvier 2014

### Vous voulez changer les choses ?

La Semaine pour un Québec sans tabac est l'occasion de participer à l'effort collectif pour la réduction du tabagisme au Québec. Que vous soyez fumeur, ex-fumeur ou non-fumeur, vous pouvez poser un geste qui fera la différence.

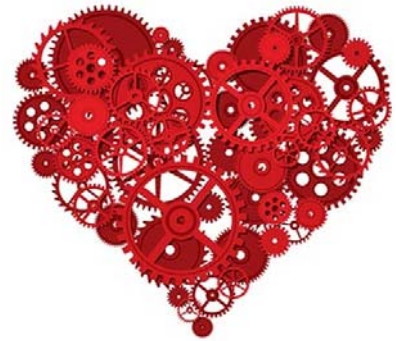
- Renseignez-vous sur les moyens efficaces pour cesser de fumer ou encouragez quelqu'un qui veut arrêter de fumer en lui offrant votre soutien. Les services de cessation tabagique j'Arrête s'adressent aussi à l'entourage. Pour en savoir plus, visitez le site Internet suivant : [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca).
- Parlez des risques du tabagisme aux gens qui vous entourent. Établissez des règles claires sur le non-usage du tabac à la maison et dans la voiture, notamment en présence de jeunes enfants.
- N'achetez pas de produits du tabac à un jeune qui vous en fait la demande. Saviez-vous que l'âge moyen d'initiation à la première cigarette se situe à 12,7 ans?



### Ampleur du problème :

- Le tabac cause le tiers de tous les décès par maladies cardiovasculaires, la majorité des cas d'emphysème et plus de 85% des cancers du poumon.
- Un enfant qui respire de la fumée secondaire a un risque plus grand de souffrir d'otites, de rhumes, de problèmes respiratoires et de troubles d'apprentissage.
- Un fumeur régulier sur deux décède prématurément des suites de sa consommation de tabac.
- Le tabac crée une dépendance physique et psychologique comparable à celle de l'héroïne ou de la cocaïne.
- Le tabagisme fait 28 victimes par jour au Québec; soit environ 10 400 décès évitables chaque année.

Rendez-vous au [www.mondesansfume.ca](http://www.mondesansfume.ca) pour plus d'information et pour commander le matériel promotionnel de la Semaine pour un Québec sans tabac, dans le but de sensibiliser votre milieu.



### Février = Mois du cœur

**Votre entreprise est-elle Rouge Tendance?** Rouge Tendance est une campagne de financement provinciale, de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, soulignant le jour de l'amour et de l'amitié : la Saint-Valentin. En 2014, la journée officielle Rouge Tendance sera le jeudi 13 février.

Lors de cette journée, les participants sont invités à porter fièrement le rouge pour appuyer la recherche qui sauve des vies. À l'achat de cœurs en papier au prix de 5\$ chacun, les participants courent la chance de gagner l'un des nombreux prix!

Rendez-vous au [www.rougetendance.ca](http://www.rougetendance.ca) pour inscrire votre équipe ou entreprise. La date limite pour l'inscription est le 31 janvier 2014.



**Bonjour-santé**

### Trouvez une consultation «sans rendez-vous» en quelques minutes !

**Finies les files d'attente!** Le service de recherche Web de Bonjour-santé procède à la recherche d'une place disponible. Parmi les résultats de cette recherche, le service présente les trois meilleurs choix en tenant compte des critères suivants : la distance, la disponibilité des places et l'heure de la demande.

Ce service de recherche de consultations sans rendez-vous est un **service payant, facturé 15\$** si la recherche est à la satisfaction du patient. Le service de recherche est payable par carte de crédit.

Aucuns frais ne seront facturés si :

- le patient n'accepte aucune des consultations proposées par l'outil de recherche
- l'outil de recherche ne propose aucune consultation disponible

Rendez-vous au [www.bonjour-sante.ca](http://www.bonjour-sante.ca) pour débiter votre recherche.