

Vous pensez diminuer
ou arrêter de fumer?

Augmentez vos
chances de réussite en
prenant rendez-vous!

PERSONNALISÉ
100%
GRATUIT



Les conseillers spécialisés
du Centre d'abandon du tabagisme et
du vapotage offrent un accompagnement et un
soutien adapté à votre réalité. Ce service gratuit
est disponible dans les CLSC.

Accompagnement individuel

- Évaluation du niveau de dépendance
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Identification des outils et des stratégies pour réduire vos envies de fumer
- Information sur les produits et médicaments pour cesser de fumer

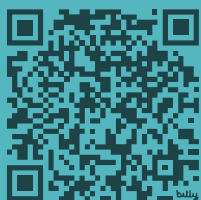
18 ANS ET +

Groupes de soutien

- Échange d'informations sur le tabagisme
- Partage d'expériences personnelles

NOUVEAU

Suivis téléphoniques



POUR DIMINUER OU CESSER DE
FUMER SANS JUGEMENT ET À
VOTRE RYTHME, CONTACTEZ-NOUS :

514-524-3522

cat.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

bit.ly/arrete-de-fumer

UN ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE
POUR UN MONDE EN SANTÉ.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec