

Tu penses diminuer ou arrêter de vapoter?

PERSONNALISÉ
100%
GRATUIT

On peut t'aider.



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

Accompagnement individuel

- Évaluation de ton niveau de dépendance
- Création de ton plan personnalisé
- Identification des outils et des stratégies pour réduire tes envies de vapoter
- Information sur les produits et médicaments pour cesser de vapoter

18 ANS ET +

Groupes de soutien

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

NOUVEAU

Suivis téléphoniques



Contacte-nous!

514-524-3522

cat.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

bit.ly/arrete-de-fumer

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

Québec 

UN ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE
POUR UN MONDE EN SANTÉ.