


# 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](mailto:cat.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

[bit.ly/arrete-de-fumer](https://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.