



Besoin d'aide pour diminuer ou arrêter de fumer?

Tous droits réservés.
© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2026

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

Québec

Des services CONFIDENTIELS et GRATUITS sont disponibles pour arrêter de fumer ou vous aider à gérer vos symptômes de sevrage

Centre d'abandon du tabagisme et du vapotage en CLSC (CAT)

Nos conseillers spécialisés offrent un soutien sur mesure et sans jugement, sous forme de rencontres individuelle ou de groupe et de suivis téléphoniques :

- Évaluation du niveau de dépendance;
- Réalisation d'un plan d'action personnalisé;
- Identification des outils et des stratégies pour faire face au sevrage;
- Information sur les produits de nicotine et médicaments possibles.

Services offerts avec rendez-vous dans les CLSC du territoire

Pour prendre rendez-vous :
514 524-3522 ou
cat.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Pour trouver le Centre d'abandon du tabagisme le plus près et prendre rendez-vous, consulter :

santé.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/centre-abandon-tabagisme



La ligne J'ARRÊTE

La ligne J'ARRÊTE est un service personnalisé et bilingue offert par téléphone, courriel, clavardage et messages texte.

Appelez au **1 866 JARRETE (527-7383)**
jarrete.qc.ca

Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)

Vous et les membres de votre famille immédiate pouvez consulter un professionnel du PAEF pour vous soutenir dans votre démarche de cessation tabagique.

1 800 361-2433

Vous pensez à réduire ou à arrêter? Vous vivez des symptômes de sevrage au travail? On peut vous aider.

Des services sont disponibles pour vous soutenir dans l'arrêt du tabac et la gestion des symptômes de sevrage (irritabilité, fatigue, difficulté de concentration, étourdissements, etc.).

Pour en savoir plus :
bit.ly/aide-pour-arreter



SAVIEZ-VOUS QUE...

Vous triplez vos chances d'arrêter avec un soutien personnalisé ET des aides pharmacologiques?

Avec une ordonnance, plusieurs aides pharmacologiques pour arrêter (timbres/patches, gommes et pastilles de nicotine) sont partiellement remboursées.

Parlez-en à l'infirmière du Centre d'abandon du tabagisme, à votre pharmacien ou à votre médecin.

MEMBRES DU
PERSONNEL



CIUSSS
de l'Est-de-l'Île-
de-Montréal

ENVIRONNEMENT
SANS FUMÉE

Québec

Politique pour un ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE

La politique¹ pour un environnement sans fumée du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de l'Île-de-Montréal (CIUSSS-EMTL) vise à :

- **Créer, maintenir et assurer** des environnements intérieurs et extérieurs sans fumée.
- **Influencer** positivement les choix sains.
- **Protéger** les personnes qui fréquentent nos installations ou qui y travaillent contre l'exposition à la fumée.
- **Prévenir** l'initiation aux produits du tabac.
- **Soutenir** les fumeurs qui désirent arrêter de fumer ou diminuer leur consommation.
- **Assurer la sécurité** des personnes, des édifices en prévenant les risques et les pertes découlant de brûlure ou d'incendie associés au tabagisme, tout en maintenant la qualité des espaces.



CLSC : tous les espaces intérieurs et extérieurs¹ sont sans fumée.

CHSLD : Il est interdit de fumer à l'intérieur et à l'extérieur.¹

Exceptions : zones extérieures désignées pour fumer et fumeurs intérieurs réservés aux résidents.



Institut universitaire en
santé mentale de Montréal
Maison des aînés JEANNE-LE BER

IUSMM et MDA Jeanne-Le Ber : il est interdit de fumer à l'intérieur et à l'extérieur.¹

Exceptions : zones extérieures désignées pour fumer et fumeurs intérieurs réservés aux résidents.



Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Hôpital Santa Cabrini Ospedale

HMR et HSCO : Il est interdit de fumer à l'intérieur et à l'extérieur.¹

Exceptions : zones extérieures désignées pour fumer.

Nous sommes fiers de vous offrir un environnement sans fumée tant à l'intérieur que sur les terrains et stationnements de tous nos établissements. Pour connaître les règles et les zones fumeurs désignées : bit.ly/sans-fumée



¹ Les **espaces extérieurs** comprennent l'ensemble des terrains extérieurs appartenant au CIUSSS-EMTL ou dont le CIUSSS-EMTL est l'unique locataire, incluant les stationnements et l'intérieur des véhicules dans le stationnement.