

UN ENVIRONNEMENT  
SANS FUMÉE POUR  
UN MONDE EN SANTÉ.



Tu penses  
diminuer ou  
arrêter de  
vapoter?

On peut  
t'aider.

PERSONNALISÉ  
100%  
GRATUIT

## 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 