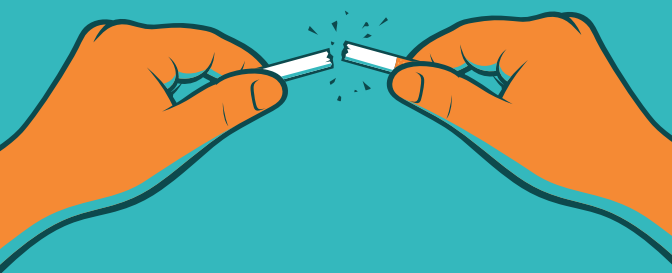


**UN ENVIRONNEMENT
SANS FUMÉE POUR
UN MONDE EN SANTÉ.**



**Vous pensez
diminuer ou
arrêter de fumer?**

**Augmentez
vos chances
de réussite
en prenant
rendez-vous!**

Accompagnement individuel

PERSONNALISÉ
100%
GRATUIT

- 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

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

Québec 