

Centre d'abandon du tabagisme

Qu'est-ce que le Centre d'abandon du tabagisme ?

Le Centre d'abandon du tabac offre une aide gratuite aux personnes qui veulent moins fumer ou arrêter. Cette aide est aussi offerte aux personnes qui utilisent des produits de vapotage (vapoteuse) avec de la nicotine.

L'équipe accompagne chaque personne à son rythme, dans le respect et la confidentialité.

Le saviez-vous ?

- La nicotine crée une dépendance qui a des effets sur le corps et l'esprit. Arrêter de fumer ou de vapoter n'est pas une question de volonté.
- Se faire accompagner quand on utilise un produit de remplacement de la nicotine (timbres, gommes et pastilles) augmente les chances de réussir à arrêter de fumer ou de vapoter.

À qui s'adressent les services ?

Aux personnes qui :

- veulent moins fumer ou vapoter.
- veulent arrêter de fumer ou de vapoter.
- pensent arrêter bientôt.
- ont déjà arrêté, mais ont recommencé.

Quels sont les services offerts ?

- Des rencontres individuelles, selon les besoins (environ 3 à 6 rencontres).
 - Les rencontres peuvent se faire en personne ou par téléphone.
- Des conseils pour aider à :
 - Comprendre et contrôler les symptômes du manque de nicotine (exemples : fortes envies de fumer ou de vapoter, difficulté à se concentrer, se fâcher facilement).
 - Arrêter de fumer ou de vapoter à son rythme.
 - Ne pas recommencer.
- La possibilité d'avoir une prescription pour des produits de remplacement de la nicotine (timbres, gomme et pastilles).



Comment avoir les services ?

Allez sur notre site Web pour prendre rendez-vous.

ccsmtl.ca/cat

Pour plus d'information

Contactez le Centres d'abandon du tabagisme de votre secteur :

Par téléphone :

- Secteurs des Faubourgs (Parthenais, Visitation et Sainte-Catherine), du Plateau-Mont-Royal et de Saint-Louis-de-Parc : **514 521-7663, poste 206557**
- Secteurs de Verdun, de Côte-Saint-Paul, de Ville-Émard, de Saint-Henri, de la Petite-Bourgogne, de Griffintown et de l'Île-des-Sœurs : **514 766-0546, poste 752562**

Par courriel :

prevention.chutes.tabac.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

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

Québec

