

Cesser de fumer, une question de volonté ?

NON !

Fumer n'est pas une mauvaise habitude, c'est une dépendance physique, psychologique et comportementale.

Triplez vos chances d'arrêter

Un traitement de choix inclus : le soutien d'un professionnel et le recours à des aides pharmacologiques.

Augmenter vos chances de succès

Le soutien d'un professionnel qui vous aidera à bâtir votre confiance pour faire face aux situations quotidiennes qui déclenchent les envies de fumer.



▶ Le soutien d'un professionnel

Trop souvent négligé dans le traitement de la dépendance, il permet de désapprendre à fumer. Un spécialiste vous accompagnera dans votre démarche en explorant vos besoins et motivations.

▶ Les aides pharmacologiques

Il existe deux types d'aide pour diminuer les symptômes de sevrage et les risques de rechutes :

- 1 La thérapie de remplacement à la nicotine (TRN) telle que les timbres, les gommes, les pastilles, les inhalateurs et les vaporisateurs, disponibles en pharmacie, sans ordonnance.
- 2 Les médicaments sous ordonnance prescrits par un médecin.



Aide en personne

Centre d'abandon du tabagisme de Laval

450 978-8300 (option 1), poste 13169

Courriel : À VENIR



Aide par téléphone



Aide par messagerie texte

SMAT.ca

Service de Messagerie texte pour Arrêter le Tabac

AIDE EN PERSONNE

Centre d'abandon du tabagisme de Laval (CAT)

Vous souhaitez obtenir de l'aide en personne ?
Le centre d'abandon du tabagisme est là pour vous soutenir.

2 façons de vous accompagner 

**Rencontres
individuelles**



**Rencontres
en groupe**



Ces rencontres sont animées par des professionnels de la santé, spécialisés en cessation tabagique. L'équipe de professionnels est soutenue par un médecin spécialisé en abandon du tabagisme.

SERVICES GRATUITS !

DISPONIBLES À DIFFÉRENTS ENDROITS

Pour prendre rendez-vous ou vous inscrire :

450 978-8300 (option 1), poste 13169

Courriel : À VENIR

lavalensante.com

(sections Soins et services/Liste des soins et services/Dépendances)

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 