

# 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](http://lavalensante.com)

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

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec 