

Appelez-nous pour
prendre rendez-vous!

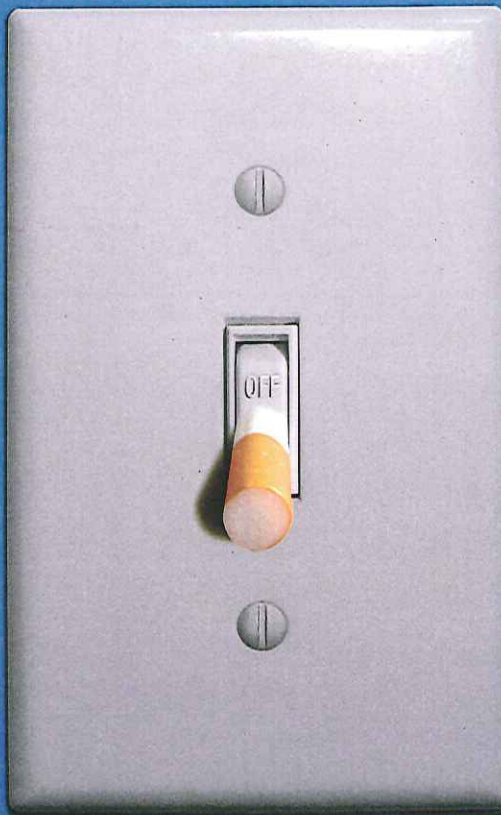
C'EST GRATUIT !

RÉGION DE LA CAPITALE-NATIONALE

- CSSS Québec-Nord
(418) 663-2572
- CSSS Charlevoix
(418) 435-5475 (Baie Saint-Paul)
(418) 665-6413 (La Malbaie)
- CSSS de la Vieille-Capitale
CLSC Sainte-Foy-Sillery
(418) 651-2572
CLSC Haute-Ville
(418) 641-2572
CLSC Limoilou
(418) 529-2572
- CSSS Portneuf
(418) 337-4611

j'Arrête.
1 866 jarrête www.jarrete.qc.ca
centres d'abandon
du tabagisme

Les centres d'abandon
du tabagisme



j'Arrête.
centres d'abandon du tabagisme



Agence de la santé
et des services
sociaux de la Capitale-
Nationale

Québec

Direction régionale de santé publique

Centres de santé et de services sociaux
Région de la Capitale-Nationale



Conseil québécois
sur le tabac
et la santé

LES DIRECTIONS DE SANTÉ PUBLIQUE
DES ARRÊCHES DE DÉVELOPPEMENT
DE SÉQUELLES LIÉES À DES SERVICES
DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE SOCIAL

Santé
et Services sociaux
Québec

Toutes les raisons sont bonnes pour arrêter de fumer. Avez-vous la vôtre ?

Les centres d'abandon du tabagisme offrent un ensemble de services taillés sur mesure pour vous. Augmentez vos chances de réussite avec un soutien individuel ou de groupe.



Aide individuelle

Arrêter de fumer en respectant votre rythme et vos besoins, c'est possible. Profitez de notre aide personnalisée et libérez-vous de l'emprise du tabac.

C'est pour vous :

- des stratégies efficaces pour faire face au sevrage de la nicotine;
- des renseignements sur les avantages de cesser de fumer;
- des outils efficaces et pratiques.

Ce service est :

- d'une durée variable, selon les besoins de chaque fumeur;
- pour les résidents de la région;
- offert sur rendez-vous.



Aide de groupe

Arrêter de fumer en groupe, c'est motivant. Joignez-vous à des gens qui, comme vous, veulent se libérer de l'emprise du tabac. Faites équipe avec nous!

Faites partie du groupe :

- obtenez le soutien de gens qui partagent le même but que vous;
- découvrez des stratégies efficaces pour faire face au sevrage de la nicotine;
- recevez des conseils sur l'activité physique, l'alimentation et les façons de déjouer les effets du stress.

Ce service est :

- d'une durée prédéterminée;
- pour les résidents de la région;
- offert sur rendez-vous.

Une aide adaptée à vos besoins... et c'est gratuit!


centres d'abandon du tabagisme