

SERVICES D'AIDE À L'ARRÊT DU TABAGISME

**Programme de soutien à l'abandon du tabagisme**

Voici un site Internet qui s'adresse aux personnes désirant arrêter de fumer ou poursuivre leur réussite d'abandon du tabagisme. Celui-ci offre un soutien Internet (chroniques, discussions, forum, trucs, etc.), téléphonique et personnalisé. Il est possible de discuter avec une personne-ressource ou de se rendre au centre d'abandon du tabagisme pour une consultation.

**Site Internet interactif :** <http://www.jarrete.qc.ca/>

**Ligne téléphonique :** 1-866-JARRETE (1-866-527-7383)

**Centres d'abandon au Québec**

Les centres d'abandon du tabagisme (CAT) offrent des services gratuits adaptés à différents besoins, pour les fumeurs ou ex-fumeurs. Pour soutenir les démarches d'abandon du tabagisme ou pour prévenir la rechute, les CAT offrent du soutien individuel ou en groupe, et ce, dans toutes les régions du Québec. Pour rencontrer ou parler à un conseiller en abandon du tabagisme d'un CAT, il suffit de contacter un CLSC.

Consultez le site Internet suivant : <https://quebecsanstabac.ca/jarrete/aide-personne>