

GRATUIT

Appelez-nous pour
prendre rendez-vous!

Chaudière-Appalaches

**Centre de santé
et de services sociaux
du Grand Littoral**

Secteur Desjardins
418 835-3400, poste 3218
Secteur Chutes-Chaudière
418 380-8992, poste 2559
Secteur Nouvelle-Beauce
418 387-8181, poste 5213
Secteur Lotbinière
418 728-5513, poste 262
Secteur Bellechasse
418 883-2666, poste 242 ou
1 888 883-2227

**Centre de santé
et de services sociaux
de Beauce**

Beauceville
418 774-5722, poste 3412
Saint-Georges
418 228-0030, poste 328

**Centre de santé
et de services sociaux
de Montmagny-L'Islet**

Montmagny
418 248-2572, poste 6148
Saint-Fabien-de-Panet
418 249-2511, poste 335
Saint-Jean-Port-Joli
418 598-3355, poste 116
Saint-Pamphile
418 356-3393

**Centre de santé
et de services sociaux
des Etchemins**

Lac Etchemin
418 625-8001
Saint Prosper
418 594-8282

**Centre de santé
et des services sociaux
de la région de Thetford**

Thetford-Mines
418 338-3511, poste 12313

« On vous accueille là où vous êtes rendu. »

j'Arrête.

1 866 jarrête www.jarrete.qc.ca

centres d'abandon
du tabagisme



LES DIRECTIONS DE SANTÉ PUBLIQUE
DES AGENCES DE DÉVELOPPEMENT
DE RÉSEAUX LOCAUX DE SERVICES
DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX

Santé
et Services sociaux
Québec

Les centres d'abandon
du tabagisme



j'Arrête.
centres d'abandon du tabagisme

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!