

# AIDE-MÉMOIRE

*Programmes de prévention pour la population*

## Centre d'abandon du tabagisme

Nos centres d'abandon du tabagisme (CAT) sont là pour aider les fumeur·euse·s. Ils offrent des services gratuits et adaptés qui aident à mettre en place des stratégies efficaces pour se libérer de la dépendance à la nicotine. Une approche visant à briser les automatismes est proposée afin de se préparer à faire l'arrêt.

Les services du CAT sont offerts par téléphone et en personne. Le programme est orienté vers l'abandon des produits du tabac (cigarette/cigare) et les produits de vapotage (cigarette électronique).

## Saviez-vous que...

Une thérapie de remplacement de nicotine (TRN) double les chances d'arrêter de fumer. Les chances triplent lorsque la TRN est combinée avec un suivi par un·e spécialiste en arrêt tabagique.

## 3 façons de référer un·e usager·ère à nos services

### ❖ Par téléphone :

- **Secteur JM** : 514 521-7663, poste 6557
- **Secteur SOV** : 514 766-0546, poste 52562

### ❖ En ligne :

- Formulaire [Référence pour le centre d'abandon du tabagisme \(CAT\)](#)

### ❖ Par courriel :

- [prevention.chutes.tabac.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:prevention.chutes.tabac.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca) avec les coordonnées de la personne.

Pour plus d'informations, consultez le site du CCSMTL : [Cessation tabagique](#).

Date : 2024-01-25  
Direction des services généraux et partenariats urbains

