

# Centre d'abandon du tabagisme



**Osez la santé**  
pour la vie!

Vous pensez arrêter de fumer? Que vous soyez prêts ou non, nous sommes là pour vous aider!

- Rencontres individuelles centrées sur vos besoins
- Information sur :
  - le tabagisme et le sevrage
  - les moyens efficaces pour faire face au sevrage de la nicotine et rester non-fumeur
  - les autres ressources pour rester non fumeur
- Prescription pour des aides pharmacologiques (timbres et gommes à la nicotine) remboursées par la RAMQ

Le CSSS de la Montagne regroupe les CLSC de Côte-des-Neiges, Métro et de Parc-Extension.



**RESPIREZ**  
POUR LA VIE

***C'est gratuit!***  
514 273-9591 poste 6494

# Quit Smoking Centre



 **Dare to be healthy**  
Get more from life

You are thinking of quitting smoking? Whether you are ready or not, we are there to help you!

- Individualized help based on your needs
- Information about:
  - smoking cessation and withdrawal
  - practical tips to stay quit
  - other resources to stay a non-smoker
- Prescription of nicotine replacements (patches and gums) to be reimbursed by the RAMQ

CSSS de la Montagne is a fusion of CLSC Côte-des-Neiges, Métro and Parc-Extension.



***It's Free!***  
514 273-9591 ext. 6494