



7240, rue Waverly, bureau 207, Montréal, Québec, H2R 2Y8, info@habitationssansfumeeqc.org

Des services adaptés aux besoins des personnes qui souhaitent arrêter de fumer

Les services de soutien pour arrêter de fumer sont gratuits, confidentiels et disponibles partout au Québec. Ces services offrent un soutien personnalisé et sans jugement à toutes les personnes qui souhaitent arrêter de fumer ou demeurer non-fumeurs. Vous trouverez ci-dessous la liste des services offerts.

- Au téléphone : [1 866 JARRETE \(1 866 527-7383\)](tel:18665277383)
- En personne : [les Centres d'abandon du tabagisme \(CAT\)](#). Vous pourrez parler à des spécialistes de la ligne j'ARRÊTE qui seront à l'écoute de vos besoins, sans vous juger.
- En ligne : [le site Web J'ARRÊTE](#)
- Par texto : le [Service de messagerie texte pour arrêter le tabac \(SMAT\)](#)
- Sur Facebook : [le groupe J'ARRÊTE](#)

Les services sont accessibles sur le site [Québec sans tabac](#). Les partenaires de la cessation tabagique sont l'[Association pulmonaire du Québec](#), [Capsana](#), les [centres d'abandon du tabagisme](#), le [Conseil québécois sur le tabac et la santé \(CQTS\)](#) et la [Société canadienne du cancer](#).

En raison de la COVID 19 et des changements occasionnés, certains services pourraient ne pas être disponibles.