

# CENTRES D'ABANDON DU TABAGISME

CIUSSS DE L'ESTRIE – CHUS | DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

## Vous souhaitez agir sur votre consommation de tabac ou de vapotage?

Contactez le conseiller du centre d'abandon du tabagisme (CAT) de votre territoire

### QUE SONT LES CENTRES D'ABANDON DU TABAGISME (CAT)?

- Les CAT offrent des services gratuits de soutien et d'accompagnement dans une démarche pour cesser de fumer ou vapoter.
- Vous rencontrerez un.e infirmier.ère clinicien.ne spécialisé.e en arrêt tabagique qui vous proposera une aide personnalisée et adaptée à vos besoins et vos préoccupations, que vous soyez fumeur ou ex-fumeur / ex-vapoteur.
- Les CAT peuvent ainsi vous aider dans votre réflexion de cesser de fumer ou vapoter, vous soutenir dans vos démarches de modification ou d'abandon du tabagisme ou du vapotage ou pour prévenir la rechute.
- Le soutien peut être offert en individuel ou en couple, en personne, par téléphone ou en téléconsultation.
- Des rencontres de groupe sont aussi possibles, ainsi qu'en milieu de travail, communautaires ou autres.



### RECEVEZ L'ACCOMPAGNEMENT DU CAT POUR :

- Choisir votre objectif (arrêter, réduire progressivement ou modifier votre consommation pour réduire les risques).
- Préparer votre plan de changement.
- Acquérir la confiance et les compétences afin d'atteindre l'objectif fixé.
- Évaluer votre niveau de dépendance.
- Recevoir de l'information sur la médication et les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) disponibles et obtenir une prescription de TRN au besoin.
- Suivre et adapter les stratégies et traitements pharmacologiques en fonction des symptômes de sevrage.
- Comprendre les raisons et gérer les défis par des stratégies autres que la consommation de nicotine.
- Favoriser la mise en place d'un mode de vie sain favorable à l'atteinte de l'objectif.

### PRENEZ RENDEZ-VOUS MAINTENANT!

**Téléphone : 819 780-2220 poste 48236**

**Courriel : [infdspushv.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:infdspushv.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca)**

Révision et mise en page

Service des communications et des relations médias. Présidence-direction générale  
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2024

[santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca) | Mai 2024

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 