



QuitNow propose toute une gamme de services gratuits pour vous aider à arrêter de fumer ou de vapoter, à réduire les occasions de fumer ou de vapoter, ainsi qu'à arrêter ou à diminuer la consommation d'autres produits du tabac ou contenant de la nicotine. Nous avons aidé des milliers de résidents de la Colombie-Britannique à arrêter de fumer et de vapoter.

Êtes-vous prêt à commencer?

Nous pouvons établir un plan personnalisé pour vous aider à arrêter.



Vous vous interrogez sur la façon d'arrêter?

Nous sommes là pour vous aider.



TELEPHONE

Parlez directement à un spécialiste de l'abandon du tabac

1 877 455-2233



MESSAGE TEXTE

Recevez chaque jour sur votre téléphone des messages d'encouragement inspirants et des conseils pour vous aider à arrêter



COURRIEL

Inscrivez-vous pour recevoir des conseils par courriel ou abonnez-vous à notre infolettre pour recevoir des mots d'encouragement par courriel



CLAVARDAGE

Clavardez avec un spécialiste de l'abandon du tabac, disponible dans plus de 100 langues, ou joignez-vous à notre forum communautaire pour échanger avec d'autres personnes qui souhaitent arrêter



quitnow.ca

