

COMMUNIQUÉ  
Pour diffusion immédiate

## **Défi J'arrête, j'y gagne!** **Du soutien à Laval pour cesser de fumer**

**Laval, le 29 février 2010** – Le *Défi J'arrête, j'y gagne* est de retour ! Celui-ci se déroulera cette année du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2010. Les fumeurs lavallois voulant cesser de fumer peuvent relever le Défi en s'inscrivant dès maintenant et jusqu'au 1<sup>er</sup> mars 2010. La Direction de santé publique de Laval (DSP) invite ces futurs ex-fumeurs à visiter son site Internet [www.0530laval.com](http://www.0530laval.com) pour augmenter leurs chances de succès.

En plus d'y trouver une foule d'informations sur les ressources d'aide gratuites en cessation tabagique et des trucs concrets pour cesser de fumer, les Lavallois peuvent s'inscrire au Défi par le biais du [0530laval.com](http://0530laval.com)

### **Les services des CAT**

Les fumeurs lavallois voulant « écraser » peuvent aussi s'adresser aux centres d'abandon du tabagisme (CAT) du Centre de santé et de services sociaux de Laval. Toute personne intéressée ou préoccupée par la cessation tabagique, aura accès gratuitement à leurs services en contactant la ligne **INFO-OXYGÈNE**, au 450 661-5372, poste 603.

Que l'on songe à cesser de fumer, que l'on entreprenne une démarche de cessation ou que l'on souhaite persévérer... les centres d'abandon du tabagisme offrent du soutien sur mesure et des services gratuits.

### **Où en sommes-nous à Laval?**

Malgré une forte diminution du nombre de fumeurs lavallois, encore près de 18 % de la population du territoire âgée de 12 ans et plus fument régulièrement. À Laval, ce sont surtout chez les jeunes adultes de 18 à 24 ans que l'on retrouve le plus de fumeurs. Dans ce groupe, 25 % des personnes fument tous les jours et 10 % à l'occasion. La proportion de personnes qui fument tous les jours diminue de façon importante après 65 ans.

Rappelons que chaque jour, dans la région, deux personnes décèdent d'une maladie reliée au tabac. De loin, il s'agit de la principale cause de décès évitables au Québec.

- 30 -

### **Renseignements :**

Stéphanie Daigneault  
Service des communications  
Direction de santé publique  
450 978-2121 poste 2025