

## COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

### ***Défi J'arrête, j'y gagne!*** **Pour réussir le défi de cesser de fumer...** **Différentes formes de soutien à Laval**

**Laval, le 7 février 2011** – Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est de retour! Les fumeurs lavallois voulant cesser de fumer peuvent relever le *Défi* en s'inscrivant dès maintenant et jusqu'au 1<sup>er</sup> mars 2011. La Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval invite ces futurs ex-fumeurs à faire appel aux différents services de soutien en cessation tabagique disponibles dans la région afin de maximiser leurs chances de succès.

Le *Défi* 2011 se déroulera du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril. Cette année, les Lavallois peuvent participer de plusieurs façons : seul, avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine qui ne fume pas ou avec un autre fumeur qui souhaite aussi écraser.

#### **Arrêter de fumer, plus facile que jamais à Laval**

Pour relever avec succès le *Défi*, différentes formes de soutien sont disponibles dans la région :

- **Le Centre d'abandon du tabagisme (CAT) de Laval**

Le CAT de Laval offre GRATUITEMENT des rencontres de groupe et/ou des rencontres individuelles visant à développer les habiletés nécessaires pour cesser de fumer et maintenir cet acquis. Ces rencontres sont offertes de jour et de soir par une équipe interdisciplinaire spécialisée en cessation tabagique.

Il est possible de prendre rendez-vous rapidement en contactant le CLSC le plus près de chez soi. Pour un soutien téléphonique ou obtenir de l'information sur les services de cessation à Laval, les lavallois peuvent contacter la ligne J'ARRÊTE au 1 866 527-7383.

- **Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)**

Depuis juillet 2010, les fumeurs lavallois de 18 ans et plus peuvent obtenir dans les pharmacies de la région une thérapie de remplacement de la nicotine (timbres, gomme ou pastilles) sans prescription médicale et **remboursable selon leur plan d'assurance**. L'implantation d'une ordonnance collective, signée par la directrice de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval, D<sup>re</sup> Nicole Damestoy, permet aux pharmaciens de dispenser ces TRN.

[Les Lavallois peuvent obtenir une consultation GRATUITE avec leur pharmacien pour recevoir cette ordonnance ainsi qu'une référence au centre d'abandon du tabagisme de Laval.](#)

- **Site Internet 0-5-30**

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 [www.0530laval.com](http://www.0530laval.com)

### **Où en sommes-nous à Laval?**

Malgré une forte diminution du nombre de fumeurs lavallois, encore près de 23 % des personnes âgées de 12 ans et plus affirment être des fumeurs actuels, c'est-à-dire des fumeurs réguliers (63 200 personnes en 2010) ou occasionnels (14 800 personnes en 2010). Depuis 2003, la proportion de fumeurs actuels a connu une diminution de 5 %.

À Laval, 18 % des personnes de 12 ans et plus fument tous les jours. La consommation quotidienne de tabac s'avère plus importante chez les personnes âgées entre 20 à 44 ans. Dans ce groupe, 21 % fument tous les jours. Cette proportion diminue de façon importante après 65 ans.

- 30 -

### **Renseignements :**

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