

Arrêter de fumer : le défi d'une vie!

La Direction de santé publique rappelle aux fumeurs lavallois qu'ils ont jusqu'au 1^{er} mars pour s'inscrire au Défi 2016 et que d'autres ressources existent à Laval pour les aider à écraser

Laval, le 11 février 2016 – Les inscriptions au Défi J'arrête, j'y gagne! se poursuivent jusqu'au 1^{er} mars. Les fumeurs lavallois qui souhaitent écraser ont donc encore 3 semaines pour s'inscrire sur le site defitabac.ca. La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval invite ces futurs ex-fumeurs à faire également appel aux différents services de soutien en cessation tabagique disponibles dans la région afin de maximiser leurs chances de succès.

Se libérer du tabac est un défi de taille, souvent le plus grand que les fumeurs relèveront dans leur vie! S'engager à cesser de fumer pendant une période de temps déterminée, comme les 6 semaines du Défi, est un premier objectif accessible dans un processus d'arrêt. Et les résultats sont encourageants : en moyenne, 2 participants sur 3 relèvent le Défi avec succès! Déjà, plus de 300 fumeurs Lavallois se sont inscrits, joignez-vous à eux!

Les meilleurs alliés pour arrêter de fumer

« Il faut se rappeler que fumer est une dépendance, d'où la difficulté à arrêter. C'est la nicotine contenue dans le tabac ou dans la cigarette électronique qui engendre cette dépendance. Un Lavallois sur cinq de 12 ans et plus fume et 45 % d'entre eux ont tenté sans succès de cesser de fumer dans la dernière année¹, d'où l'importance du soutien pour augmenter leurs chances de réussite. Avant d'écraser, il faut se préparer : comprendre quel type de fumeurs on est, aller chercher de l'aide et s'outiller pour éviter les rechutes. Avec le Défi et les autres services de soutien offerts en cessation tabagique dans la région, les fumeurs lavallois ont justement toutes ces ressources nécessaires pour bien se préparer... et réussir! », souligne le Dr Claude Prévost, coordonnateur médical à la Direction de santé publique.

Certaines ressources se révèlent plus efficaces que d'autres. Les fumeurs lavallois sont invités à tirer profit au maximum des méthodes offertes dans la région afin de les soutenir dans leur motivation à cesser de fumer.

- **Les thérapies de remplacement de la nicotine**

Elles se présentent sous forme de timbres, gommes ou pastilles. Ils atténuent efficacement les symptômes de sevrage, et elles diminuent ainsi le besoin de fumer. Les fumeurs lavallois de 18 ans et plus peuvent obtenir dans les pharmacies de la région une thérapie de remplacement de la nicotine sans prescription médicale et remboursable selon leur régime d'assurance.

- **Le centre d'abandon du tabagisme de Laval**

Il est bien sûr possible d'arrêter seul, mais les études ont montré que l'accompagnement par un professionnel augmente les chances de réussite.

Le Centre d'abandon du tabagisme de Laval offre des **services gratuits** à tous les fumeurs, sous forme de suivi individuel ou de groupe. Ces services sont offerts de jour et de soir par une équipe de professionnels de la santé spécialisés en cessation tabagique. Il est possible de prendre rendez-vous rapidement en contactant le 450 978-8300, poste 3169.

EN PRIMEUR

Nouveau service gratuit de six rencontres de groupe pour stimuler et soutenir la motivation afin d'agir sur votre tabagisme. Prochain groupe ce printemps pendant la période du Défi.

¹ Enquête sur la santé des collectivités canadiennes, 2011-2012, Statistique Canada.

- **La ligne 1 866 JARRETE (1 866 527-7383)**
Elle offre un service gratuit aux personnes qui désirent cesser de fumer. Les fumeurs et fumeuses y trouvent des spécialistes au téléphone pour les aider à se débarrasser de leur dépendance au tabac. Le service est offert du lundi au vendredi de 8 h à 21 h.
- **Un programme adapté pour les personnes hospitalisées**
Les personnes hospitalisées à l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé peuvent rencontrer un intervenant du centre d'abandon du tabagisme de Laval afin de les aider à cesser de fumer pendant leur séjour à l'hôpital.

Pour en savoir plus, les fumeurs lavallois peuvent consulter le site Internet www.0530laval.com pour des conseils pratiques, des outils et des ressources pour cesser de fumer.

- 30 -

Renseignements : Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques
Ligne médias : 450 978-8608
communications.cissslaval@ssss.gouv.qc.ca

Données statistiques à l'attention des médias

Prévalence et évolution du tabagisme²

- En 2011-2012, environ **1 Lavallois sur 5 de 12 ans et plus a déclaré fumer actuellement** (20,6 %; 16 % de fumeurs réguliers et 4,6 % de fumeurs occasionnels), une prévalence un peu plus faible que celle de l'ensemble du Québec (22,4 %). Toujours en 2011-2012, 35,7 % des Lavallois ont déclaré avoir déjà été fumeurs.
- La proportion de fumeurs actuels est légèrement **plus élevée chez les hommes** (21,5 %) que chez les femmes (19,7 %). Toutefois, il y a beaucoup **plus d'anciens fumeurs chez les hommes** (41,6 %) que chez les femmes (30,1 %).
- Si la prévalence du tabagisme était toujours la même aujourd'hui, elle correspondrait à environ **57 600 fumeurs réguliers et 16 500 fumeurs occasionnels de 12 ans et plus en 2014**. Il y aurait également environ **128 500 Lavallois qui auraient déjà été fumeurs** (environ 81 500 anciens fumeurs réguliers et 47 000 anciens fumeurs occasionnels).
- La prévalence du tabagisme est la **plus élevée chez les 18 à 24 ans** (28,1 %), suivent les 25 à 44 ans (25,6 %) et les 45 à 64 ans (24,8 %).
- Répartition de la population selon le type de fumeur, population lavalloise de 12 ans et plus, 2011-2012 :
 - Fumeurs réguliers : 16,0 %
 - Fumeurs occasionnels 4,6 %*
 - Anciens fumeurs : 35,7 %
 - Jamais fumeurs : 43,7 %

* Le coefficient de variation se situe entre 16,6 % et 33,3 %. Les données doivent donc être interprétées avec prudence.

² Enquête sur la santé des collectivités canadiennes, 2011-2012, Statistique Canada.