
Concours pour la cessation tabagique

Défi



Rapport d'évaluation
2008

Par : Mauricio Gómez-Zamudio D.M.D., M. Sc.

Février 2010

Rapport D'ÉVALUATION DU

DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE !
Année 2008

Par : MAURICIO GÓMEZ-ZAMUDIO D.M.D., M. Sc.

Février 2010

**Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal**

Québec 

Remerciements

L'évaluation du concours pour la cessation tabagique le « Défi J'arrête, j'y gagne ! », édition 2008, a été possible grâce à la participation de Lise Renaud, Ph. D., professeure à l'UQÀM, de Louise Labrie, M. Sc., conseillère en Promotion de la santé à la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal ainsi que de la firme Écho Sondage.

Cette étude a été réalisée avec l'appui financier du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et la collaboration de l'équipe d'Acti-Menu – Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	v
Table des matières.....	vii
Liste de tableaux	ix
Faits saillants <i>Défi J'arrête, j'y gagne ! 2008</i>	1
1. Présentation	3
1.1 Introduction.....	3
1.2 Description de l'intervention	5
1.3. Évaluation.....	6
1.3.1 Objectifs	8
2. Méthodologie	9
2.1 Échantillon initial.....	9
2.2 Questionnaires.....	10
2.3 Collecte.....	10
2.4 Rapport de terrain	11
3. Résultats.....	13
3.1 Participation	13
3.2 Participation par région en 2008	17
3.3 Performance du concours, cessation	19
3.4 Intentions des participants par rapport à la cessation	23
3.5 Nouvelle tentative pour ceux qui n'ont pas réussi à arrêter	24
3.6 Raisons pour recommencer à fumer	24
3.7 Utilisation de méthodes d'aide à la cessation	25
3.8 Utilisation de méthodes d'aide un an après le Défi.....	27
3.9 Perception de leur santé	28
3.10 Tentatives antérieures pour arrêter de fumer.....	29
3.11 Aspects socio-économiques et cessation	31
3.11.1 Sexe	31
3.11.2 Âge	31

3.11.3	Bénéficiaires d'aide sociale	32
3.11.4	Scolarité.....	33
3.11.5	Revenu.....	33
3.12	Soutien social	34
3.13	Participation en « Duo de fumeurs ».....	36
3.14	Trousse d'aide à la cessation.....	38
3.15	Utilisation du site Internet.....	39
3.16	Lecture des courriers électroniques	41
3.17	Ligne téléphonique de soutien.....	43
4.	Conclusion	45
	Bibliographie	47
	Annexes	xi
	Questionnaire 6 mois après	xiii
	Questionnaire 1 an après.....	xxiii

LISTE DE TABLEAUX

Tableau 1 – Résultats de la stratégie d'échantillonnage	10
Tableau 2 – Résultats des appels téléphoniques du sondage six mois après	11
Tableau 3 – Résultats des appels téléphoniques du sondage un an après	12
Tableau 4 – Participants au Défi 2008 selon le sexe	13
Tableau 5 – Taux de participation selon le sexe	14
Tableau 6 – Taux de tabagisme au Québec, nombre d'inscriptions au Défi et participation 2000 à 2008	15
Tableau 7 – Taux de participation selon la région	18
Tableau 8 – Cessation 6 semaines, 6 mois et 1 an après les concours des années 2000, de 2002 à 2008	21
Tableau 9 – Taux de cessation selon les régions du Québec Défi 2008	22
Tableau 10 – Intentions lors de s'engager au Défi face à la consommation tabagique	23
Tableau 11 – Désir de cessation après l'échec de 2008	24
Tableau 12 – Moment de nouvelle tentative d'arrêt	24
Tableau 13 – Raisons de rechute	25
Tableau 14 – Utilisation de méthodes d'aide à la cessation par les participants au Défi	25
Tableau 15 – Méthodes d'aide à la cessation utilisées par les participants	26
Tableau 16 – Taux de cessation selon l'utilisation ou non d'une méthode d'aide	26
Tableau 17 – Taux de cessation selon les méthodes d'aide.	27
Tableau 18 – Utilisation d'une méthode un an après le concours pour rester non-fumeur	28
Tableau 19 – Perception des participants de leur santé	28
Tableau 20 – Taux de cessation selon la perception des participants de leur santé au Défi 2008	29
Tableau 21 – Tentatives antérieures de cessation Défi 2008, Défi 2006 et Quit and Win 2004 (Q & W)	29
Tableau 22 – Nombre de tentatives antérieures pour arrêter de fumer	30
Tableau 23 – Taux de cessation selon la ou les tentatives antérieures	30
Tableau 24 – Taux de cessation selon le nombre de tentatives antérieures	30
Tableau 25 – Taux de cessation selon le sexe des participants.	31
Tableau 26 – Taux de cessation selon l'âge.	32

Tableau 27 – Taux de cessation selon que les participants étaient bénéficiaires d’un programme d’aide sociale,	32
Tableau 28 – Taux de cessation selon la scolarité.	33
Tableau 29 – Taux de cessation selon le revenu.	33
Tableau 30 – Personne significative dans la démarche de cessation	34
Tableau 31 – Cessation tabagique selon la personne la plus significative lors de la démarche.....	35
Tableau 32 – Qualification du rôle des parrains/marraines par rapport à l’arrêt de fumer.....	35
Tableau 33 – Taux de cessation selon le rôle des parrains/marraines	36
Tableau 34 – Taux de cessation selon la participation en « duo de fumeurs »	36
Tableau 35 – Qualification du rôle des coéquipiers dans le « duo de fumeurs » comparée à celles des parrains/marraines	37
Tableau 36 – Taux de cessation selon le rôle du coéquipier	38
Tableau 37 – Éléments de la trousse qui ont le plus aidé à la cessation selon l’avis des participants.....	39
Tableau 38 – Utilisation du site Internet par les participants.....	40
Tableau 39 – Raisons pour l’utilisation du site Internet	40
Tableau 40 – Taux de cessation selon l’utilisation du site Internet.	41
Tableau 41 – Appréciation des courriers électroniques pour la cessation	41
Tableau 42 – Taux de cessation selon la réception des courriels.	42
Tableau 43 – Taux de cessation selon la lecture des courriels.	42
Tableau 44 – Taux de cessation selon l’appréciation des courriels.	43

FAITS SAILLANTS *DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE ! 2008*

19 106 fumeurs ont participé au Défi 2008.

Le taux de participation au Défi 2008 est de 1,3 %.

Les femmes représentent 58 % des participants au *Défi J'arrête, j'y gagne !*

Le taux de participation des femmes fumeuses est de 1,4 %, tandis que celui des hommes est de 0,92 %.

20,4 % des participants sont encore non-fumeurs un an après le concours, soit en avril 2009.

Presque tous les participants (94 %) au Défi 2008 avaient l'intention d'arrêter de fumer complètement.

Presque tous les participants (95 %) qui n'ont pas réussi à arrêter de fumer désirent réaliser une nouvelle tentative.

Plus de 80 % des fumeurs qui n'ont pas réussi à arrêter de fumer veulent essayer d'arrêter à nouveau entre 0 et 6 mois après le sondage.

Les participants ayant rechuté ont mentionné que les causes pour recommencer étaient le plus souvent : une situation stressante, une habitude/accoutumance, le manque de volonté ou de motivation, le tabagisme dans mon environnement.

Près de 6 participants sur dix utilisent des méthodes d'aide à la cessation.

La méthode d'aide à la cessation la plus utilisée est le timbre de nicotine (57 %).

Plus de 9 ex-fumeurs sur 10 n'utilisent pas de méthodes pour rester non-fumeurs un an après la cessation.

Les participants qui ont une meilleure perception de leur santé réussissent mieux à arrêter de fumer.

Autour de 16% des participants essayaient d'arrêter pour la première fois lors du Défi 2008.

Parmi ceux qui essayaient à nouveau d'arrêter de fumer, quatre sur dix avaient déjà essayé 1 ou 2 fois.

Les jeunes semblent réussir moins bien à arrêter de fumer selon les sondages six semaines et six mois après le Défi.

Les bénéficiaires des programmes d'aide sociale réussissent moins bien à arrêter de fumer que les autres participants au Défi.

Les participants qui accordent une plus grande importance au rôle du parrain/marraine ou du coéquipier réussissent mieux à arrêter de fumer.

La trousse d'aide à la cessation semble avoir une valeur importante dans les six semaines après la cessation.

Les participants qui ont utilisé le site Internet ont mieux réussi à arrêter de fumer et ce pour les sondages six semaines et six mois après la cessation

La lecture des messages par courriers électroniques a une valeur importante pour la cessation tabagique.

1. PRÉSENTATION

Pour la neuvième année consécutive, il s'est tenu, au Québec, un concours pour inciter les fumeurs à cesser de fumer. Ce concours intitulé « Défi J'arrête, j'y gagne ! », appelé Défi, regroupait des intervenants de tous les milieux du domaine de la santé.

Le Défi que devaient relever les participants était de cesser de fumer durant six semaines consécutives entre le 15 février et le 27 mars 2008.

Six mois après le Défi, nous avons contacté 3 002 participants par téléphone et nous les avons interrogés sur leur situation en regard de l'usage de la cigarette et sur différents aspects du Défi.

Un an après le Défi, nous avons contacté 778 participants par téléphone et nous les avons interrogés sur leur situation en regard de l'usage de la cigarette et sur différents aspects du Défi.

Ce document présente le rapport d'évaluation avec les résultats ainsi que la méthodologie des opérations et de la cueillette des données.

1.1 Introduction

Les méfaits du tabac sur la santé sont connus depuis plus de 50 ans, mais les connaissances sur l'impact au long de la vie des personnes ont récemment émergé. Gruer et col. ont publié, en 2009, une étude qui établit que les non-fumeurs ont une survie plus longue que les fumeurs. Ils ont établi que fumer est une plus grande cause d'inégalité de santé que la position sociale. Cela suggère que la possibilité de réduire les inégalités reliées à la position sociale dans les populations est limitée, à moins que les nombreux fumeurs de classe sociale plus basse arrêtent de fumer (Gruer L, 2009).

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est une intervention populationnelle qui encourage les fumeurs vers la cessation tabagique. Les évaluations de plusieurs éditions du concours ont démontré que le Défi a réussi à recruter massivement et à inciter les fumeurs vers

l'arrêt tabagique. Le concours s'inspire du *Quit & Win* mondial. Une évaluation du *Quit & Win* (Sandstrom P, 2006) révèle que le concours a eu lieu dans 71 pays avec une participation exceptionnelle.

Les concours du type *Quit & Win* peuvent s'avérer être un mécanisme efficace pour arrêter de fumer (Hey K, 2005). D'autres auteurs ont trouvé des résultats de cessation très encourageants avec peu de ressources (Van Osch L, 2009 ; Hahn EJ, 2005; O'Connor R, 2006).

La réduction du taux de tabagisme au Québec est le résultat des efforts situés dans de multiples secteurs de l'écologie du problème. Ces secteurs ont réalisé des actions concertées inscrites dans toutes les stratégies de la promotion de la santé. Le Défi a certainement contribué d'une façon positive dans ces efforts. Cependant, l'exercice d'établir la partie attribuable uniquement au Défi dans le recul du tabagisme peut s'avérer extrêmement ardu.

À la différence des interventions cliniques qui travaillent individuellement ou en petits groupes, le Défi a convoqué depuis 9 ans, autour de 235 000 participants dans une approche non clinique. Le suivi réalisé auprès des participants montre qu'autour d'un participant sur cinq est non-fumeur un an après l'arrêt tabagique. C'est-à-dire, qu'en mars 2008, autour de 47 000 fumeurs auraient profité du concours *Le Défi J'arrête, j'y gagne !* pour se libérer de la cigarette.

Le Défi s'inscrit dans les actions du Plan québécois de lutte contre le tabagisme de 2001-2005 et de 2006-2010 (MSSS 2001 ; MSSS 2006). Il est également financé par le gouvernement fédéral dans le but d'encourager les fumeurs à arrêter de fumer.

Plusieurs études expriment que plus de la moitié des fumeurs voudraient arrêter de fumer (Giovino, 1993; Helakorpi, 1994). Au Canada également, 54 % des fumeurs déclarent qu'il est possible qu'ils cessent de fumer dans les six prochains mois (Groupe Angus Reid, 1998). Au Québec, les proportions sont semblables. Près de la moitié (48 %) des fumeurs déclarent qu'ils cesseront de fumer au cours des six prochains mois environ ou qu'il est possible qu'ils le fassent (Groupe Angus Reid, 1998). Une

récente étude commandée par le MSSS affirme que près de deux tiers des fumeurs au Québec (63 %) envisagent de cesser de fumer au cours des six prochains mois (Jolicoeur et associés, 2006).

Arrêter de fumer est difficile, car les fumeurs font face à une dépendance aux produits contenus dans la cigarette, notamment la nicotine.

Les bénéfices et l'impact que le Défi a sur la santé des Québécois, mis en rapport avec les coûts associés, mettent en évidence que le Défi continue à être une intervention qui mérite l'investissement.

1.2 Description de l'intervention

Le « Défi J'arrête, j'y gagne ! » 2008 s'adressait aux fumeurs du Québec. Le participant devait remplir et signer le bulletin d'inscription et s'engager à ne pas fumer du 15 février au 27 mars 2008. Il devait également s'associer à un parrain ou à une marraine, c'est-à-dire une personne non fumeuse de son entourage âgée de plus de 18 ans. Il pouvait, également, s'inscrire avec un autre fumeur dans la modalité « duo de fumeurs ». Ensuite, il devait envoyer son inscription par la poste, par télécopie ou bien s'inscrire sur Internet.

Il y avait des prix à gagner pour les fumeurs : un voyage forfait tout-inclus pour deux personnes d'une durée d'une semaine d'une valeur de 5 000 \$, un abonnement d'un an à un centre de conditionnement physique pour les participants de 18-24 ans d'une valeur de 500 \$, 16 abonnements d'un an à un centre de conditionnement physique d'une valeur de 500 \$ (un gagnant par région), 16 « prix soutien » consistant en un abonnement pour trois mois à un centre de conditionnement physique d'une valeur de 220 \$ chacun pour les parrains/marraines ou « duo » (un gagnant par région).

Le groupe Acti-Menu a été le promoteur du concours. Il a initié le projet et il s'est adjoint plusieurs partenaires des milieux public, parapublic et privé.

Le lancement du Défi a eu lieu le 14 décembre 2007. La date limite pour s'inscrire au Défi était le 15 février 2008. Une ligne téléphonique gratuite de la Société canadienne du cancer (SCC) était disponible pour informer le public et, au besoin, pour soutenir le participant. Une brochure d'aide à la cessation a également été diffusée avec une trousse d'aide à la cessation disponible auprès du comptoir des prescriptions des pharmacies Jean Coutu. La trousse contenait des éléments qui pouvaient aider à apaiser l'envie de fumer. Les prix ont été tirés au hasard, et les gagnants ont dû signer une déclaration sous-serment attestant qu'ils étaient non-fumeurs pendant la période du concours. De plus, ils ont dû se soumettre à un test d'urine pour établir l'absence de produits dérivés de la cigarette pour recevoir leur prix.

Une grande campagne médiatique a été réalisée à l'échelle provinciale pour promouvoir le recrutement des participants. La radio, la télévision, les hebdomadaires, l'affichage sur les autobus, dans le métro, sur le bord des autoroutes, la publicité dans les quotidiens et l'Internet ont été des médias de masse utilisés pour la diffusion de la campagne. Monsieur Jici Lauzon, vedette et ex-fumeur, était le porte-parole du concours. Il a témoigné de son expérience pour arrêter de fumer.

Des messages par courrier électronique ont été envoyés aux participants afin de les encourager dans leur démarche.

De plus, certaines régions ont développé des activités et utilisé les journaux locaux, la radio et la télévision locale.

Une conférence de presse a eu lieu le 24 avril 2008 avec la présence des représentants des différentes organisations partenaires du Défi, des médias ainsi que des gagnants. Le dévoilement des gagnants et la remise des prix ont été effectués lors de la même séance.

1.3. Évaluation

Les évaluations précédentes du Défi ont montré plusieurs aspects sur la pertinence de réaliser une intervention comme le Défi. Notamment, nous avons étudié deux

dimensions reliées à des concours du type *Quit & Win*, à savoir la participation des fumeurs et l'impact sur la cessation tabagique.

Par rapport à la participation, nous savons que l'élément le plus susceptible d'accroître l'impact de santé publique est d'améliorer la participation des divers groupes de population au Défi. La recherche a démontré que les taux de cessation demeurent plus ou moins stables, indépendamment du nombre de personnes rejointes. À un plus grand nombre de participants, un plus grand nombre de fumeurs vont cesser de fumer.

L'évaluation de la participation tente de montrer la représentation des différents groupes de la société dans le Défi. Elle a également indiqué quels groupes cibles pourraient faire l'objet d'une attention plus particulière pour les encourager vers la cessation.

La deuxième dimension étudiée par les évaluations précédentes est l'impact sur la cessation ou la performance de l'intervention. L'impact est le taux de cessation, c'est-à-dire la proportion de fumeurs qui réussissent à arrêter de fumer effectivement après un certain temps. Nous avons démontré que certains facteurs peuvent influencer la cessation, par exemple les méthodes pharmacologiques d'aide à la cessation, le support social ou encore la motivation du participant. Ces facteurs peuvent être, jusqu'à un certain point, manipulés pour essayer d'avoir des meilleurs taux de cessation. Cependant, l'impact sur la cessation semble être une dimension qui est affectée également par le contexte en général, par des facteurs qui dépassent la portée des intervenants. Ainsi, des aspects culturels, économiques, sociaux, etc., spécifiques à un groupe se conjuguent pour donner un profil du contexte. Ce profil est en réalité un ensemble de particularités du groupe qui se reflètent dans le taux de cessation.

L'étude de la participation et de la cessation doit nous donner des indications pour adapter l'intervention en vue de la rendre plus accessible pour des fumeurs qui veulent se libérer du tabac.

L'évaluation du Défi à travers le temps nous a montré la tendance de la cessation et de la participation des fumeurs qui participent au Défi. Les chiffres reflètent la diminution du taux de tabagisme au Québec entre 2000 et 2008. Il est important de continuer à

mesurer la participation et la performance à la suite de l'implantation de nouvelles modalités pour participer au concours, de nouvelles façons de faire pour encourager les participants ou encore de la disponibilité de nouvelles méthodes d'aide à la cessation.

1.3.1 Objectifs

- Mesurer le taux de cessation chez les participants 6 semaines après le début du concours « Défi J'arrête, j'y gagne ! » 2008.
- Mesurer le taux de cessation chez les participants 6 mois après le début du concours « Défi J'arrête, j'y gagne » 2008.
- Mesurer le taux de cessation chez les participants un an après le début du concours « Défi J'arrête, j'y gagne » 2008.
- Étudier les facteurs qui auraient pu jouer un rôle pour affecter le taux de cessation lors du « Défi J'arrête, j'y gagne ! » 2008.
- Analyser la cessation pour la modalité d'inscription en « duo de fumeurs ».

2. MÉTHODOLOGIE

Tous les paramètres méthodologiques ayant servi à la réalisation de cette étude sont présentés dans ce chapitre. La compagnie Écho Sondage a été mandatée pour réaliser les enquêtes six mois et un an après le *Défi j'arrête, j'y gagne ! 2008*.

2.1 Échantillon initial

L'échantillon initial contenait 5 975 numéros de téléphone. L'extraction de l'échantillon a été effectuée à partir de l'ensemble des 19 094 inscriptions¹ au Défi. La technique d'échantillonnage est de type aléatoire non proportionnel. En effet, certaines régions administratives ont été surreprésentées afin de permettre des analyses pour ces régions. Le tableau 1 présente les résultats de la stratégie d'échantillonnage. Il appert que les régions de l'Estrie, de la Côte-Nord, de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et de Laval ont été surreprésentées.

Un an après le Défi, nous avons contacté 778 participants par téléphone et nous les avons interrogés sur leur situation en regard de l'usage de la cigarette et sur différents aspects du Défi.

¹ Nous n'avons retenu que les inscriptions pour lesquelles la région administrative était définie ainsi que le numéro de téléphone, ce qui ne correspond pas au nombre total de participants au Défi.

Tableau 1 – Résultats de la stratégie d'échantillonnage

Région	Nombre de participants	Nombre de répondants rejoints
Bas-Saint-Laurent	664	110
Saguenay-Lac-Saint-Jean	1 250	293
Québec	1 942	282
Mauricie-Centre du Québec	1 611	270
Estrie	728	150
Montréal-Centre	3 214	401
Outaouais	748	197
Abitibi-Témiscamingue	555	110
Côte-Nord	401	100
Nord-du-Québec	130	--
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	236	100
Chaudière-Appalaches	882	129
Laval	797	149
Lanaudière	1 323	178
Laurentides	1 572	182
Montérégie	2 943	351
Autres régions	98	--
TOTAL	19 094	3 002

2.2 Questionnaires

Les questionnaires utilisés ont été élaborés par l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (voir en annexe). Ces derniers sont comparables à ceux utilisés pour l'évaluation des campagnes précédentes.

2.3 Collecte

L'ensemble de la première collecte des données s'est échelonné entre le 16 septembre et le 20 octobre 2008. La deuxième collecte s'est réalisée entre le 19 mai et le 2 juin 2009. Toutes les opérations de collecte ont été réalisées à partir de la centrale téléphonique d'Écho Sondage à Montréal. Les tableaux 2 et 3 présentent la distribution

des appels téléphoniques, d'où 3 002 entrevues ont été complétées pour le sondage après six mois tandis que 778 appels ont été faits pour le sondage un an après.

2.4 Rapport de terrain

Tableau 2 – Résultats des appels téléphoniques du sondage six mois après

Disposition finale	Nombre de numéros	Totaux	Nombre d'appels	Nombre d'appels par numéro
A Numéros invalides		715	1 356	1,9
▪ Télécopieurs	15		102	6,8
▪ Hors services	650		1 088	1,7
▪ Non résidentiels	50		166	3,3
B Non résolus		882	8 818	10,0
▪ Non disponibles avant la fin du sondage	259		1 327	5,1
▪ Lignes occupées	14		164	11,7
▪ Pas de réponse	582		7 143	12,3
▪ Rendez-vous	27		184	6,8
C Sans réponse, éligibilité inconnue		54	224	4,1
▪ Langue inadmissible	28		118	4,2
▪ Maladie, incapacité	26		106	4,1
D Inéligibles		534	1 889	3,5
▪ Ni français, ni anglais	5		14	2,8
▪ Non éligibles	139		458	3,3
▪ Numéros doubles	19		79	4,2
▪ Personne de ce nom	371		1 338	3,6
E Sans réponse, éligibles		788	4 206	5,3
▪ Incomplets	16		85	5,3
▪ Refus catégoriques	133		750	5,6
▪ Refus ménage – 1 ^{re} instance	81		571	7,0
▪ Refus ménage – 2 ^e instance	25		90	3,6
▪ Refus répondant – 1 ^{re} instance	290		1 815	6,3
▪ Refus répondant – 2 ^e instance	243		895	3,7
F Entrevues complétées		3 002	11 291	3,8
▪ Complétées	3 002		11 291	3,8
TOTAL	5 975	5 975	27 784	4,7

Taux de réponse

Association de la recherche et de l'intelligence marketing **67,2 %**

Diverses méthodes peuvent être utilisées afin de calculer un taux de réponses. Nous utilisons, comme base de référence pour nos calculs, la méthode de l'Association de la recherche et de l'intelligence marketing². Le taux de réponse est de 67,2 %.

Tableau 3 – Résultats des appels téléphoniques du sondage un an après

Disposition finale	Nombre de numéros	Totaux	Nombre d'appels	Nombre d'appels par numéro
A Numéros invalides		83	243	2,9
▪ Télécopieurs	1		6	6,0
▪ Hors services	46		94	2,0
▪ Non résidentiels	3		17	5,7
▪ Personne de ce nom	33		126	3,8
B Non résolus		74	758	10,2
▪ Non disponibles avant la fin du sondage	28		166	5,9
▪ Lignes occupées	4		64	16,0
▪ Pas de réponse	41		526	12,8
▪ Rendez-vous	1		2	2,0
C Sans réponse, éligibilité inconnue		30	165	5,5
▪ Refus ménage – première instance	3		29	9,7
▪ Refus ménage – deuxième instance	27		136	5,0
D Inéligibles		23	66	2,9
▪ Incomplets	11		29	2,6
▪ Ni français, ni anglais	1		2	2,0
▪ Non éligibles	11		35	3,2
E Sans réponse, éligibles		102	458	4,5
▪ Maladie, incapacité	5		10	2,0
▪ Refus répondant – 1 ^{re} instance	18		86	4,8
▪ Refus répondant – 2 ^e instance	79		362	4,6
F Entrevues complétées		778	2 628	3,4
▪ Complétées	778		2 628	3,4
TOTAL	1 090	1 090	4 318	4,0

Taux de réponse

Association de la recherche et de l'intelligence marketing

79,5 %

² Pour plus d'information, se référer au site suivant : <http://www.mria-arim.ca/STANDARDS/Response.asp>

3. RÉSULTATS

3.1 Participation

La participation pour l'ensemble du Québec est estimée à 1,3 % pour l'année 2008. Ce calcul a été révisé et réalisé à partir des données de l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes, ESCC 2005 (<http://www.statcan.ca/>); des données d'estimation de la population du Québec de 15 ans et plus pour 2008 (Statistique Canada, 2005) et des données sur le nombre de participants au Défi. Le taux de tabagisme au Québec serait maintenant de 24,4 % pour les 12 ans et plus. Pour les 15 ans et plus le taux s'estime à 22,4 %. La population estimée du Québec de 15 ans et plus pour 2008 est de 6 474 532, et le nombre de fumeurs de plus de 15 ans au Québec serait de 1 448 551. Le taux de participation au Défi 2008 de 1,3 % est évalué comme suit : le nombre de participants de 15 ans et plus divisé par le nombre total de fumeurs de 15 ans et plus ($18\,867 \div 1\,448\,551$).

La participation des femmes est supérieure à celle des hommes comme dans les concours précédents (tableau 4). Pour le Défi de 2008, 58 % des participants sont des femmes tandis que 42 % sont des hommes.

Le tableau 5 montre le calcul des taux de participation selon le sexe. Les données utilisées pour ce calcul sont les mêmes que l'ESCC de 2005. Le taux de participation des femmes québécoises est de beaucoup supérieur à celui des hommes.

Tableau 4 – Participants au Défi 2008 selon le sexe

Sexe	N ^{bre} de participants	%
Homme	7 935	42
Femme	11 171	58
Total	19 106	100

Tableau 5 – Taux de participation selon le sexe

Sexe	Prévalence de tabagisme %	Nombre de fumeurs 12 ans et plus	Nombre de participants	Taux de participation %
Hommes	25,3	807 396	7 935	0,9
Femmes	23,4	769 611	11 171	1,4

Les immigrants représentaient 2,6 % des participants au Défi, c'est-à-dire autour de 500 participants. Si l'on tient compte que le nombre de fumeurs des communautés immigrantes s'estime à 94 000, alors le taux de participation des fumeurs immigrants du Québec serait de 0,5 %. Ce pourcentage est inférieur aux taux de participation pour 2002, estimé à 0,6% et pour 2003 et 2004 estimés à 1 %.

La participation du nombre de fumeurs au *Défi J'arrête, j'y gagne!* a connu une croissance importante entre 2000 et 2002. Le nombre de participants pour les années 2002, 2003 et 2004 est resté plutôt stable autour de 37 000 fumeurs. Ce n'est qu'à partir de 2005 que le nombre de participants a commencé à diminuer. Pour 2005, la chute du nombre de participants s'estime à 15 % par rapport à 2004. Pour l'année 2006, la diminution du nombre de participants au Défi s'estime à 25 % par rapport au nombre de participants de 2004. Pour 2008, la baisse du nombre de participants est d'autour de 6 000 fumeurs ce qui représente autour du 24% par rapport à l'année précédente.

La diminution du taux de tabagisme au Québec fait également réduire le nombre de possibles participants au Défi. Malgré la diminution du nombre de participants, le taux de participation se maintient au-dessus de 1 %, niveau rapporté dans la littérature comme acceptable pour des interventions semblables.

Pour ce qui est du taux de participation, c'est-à-dire le nombre de participants en rapport avec le nombre de fumeurs au Québec, le Défi a réussi à recruter une bonne proportion des fumeurs comme à chaque année depuis 2000.

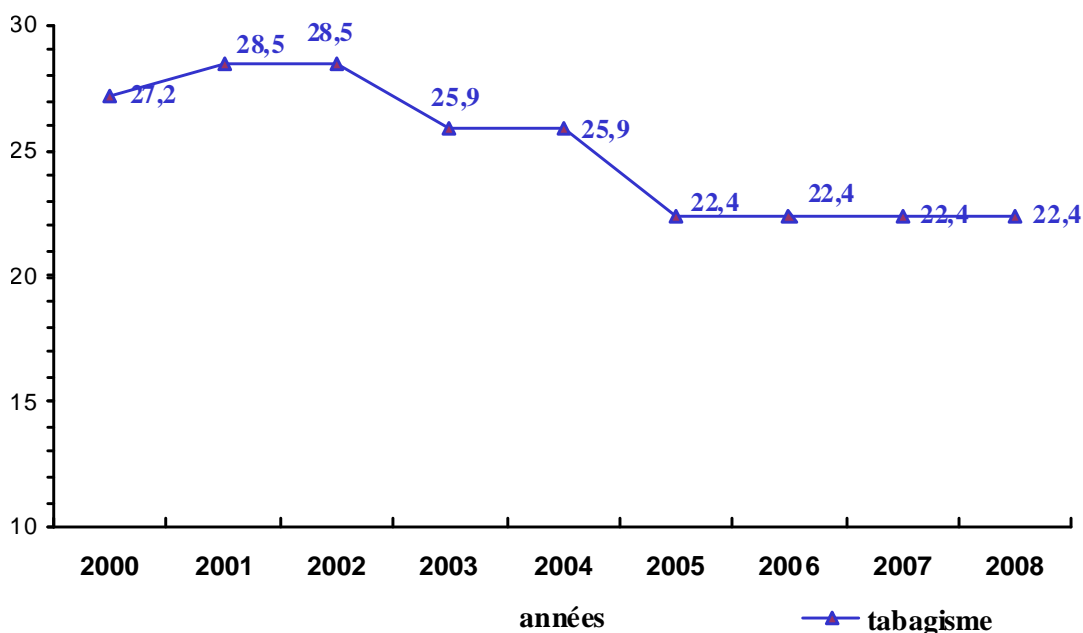
Tableau 6 – Taux de tabagisme au Québec, nombre d’inscriptions au Défi et participation 2000 à 2008

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Taux de tabagisme (%)	27,2	28,5	28,5	25,9	25,9	22,4	22,4	22,4	22,4
Nb. d’inscriptions (n)	20 400	23 071	37 991	36 790	37 538	31 620	28 088	25 156	19 106
Taux participation (%)	1,3	1,2	2,1	2,2	2,2	2,2	1,97	1,75	1,3

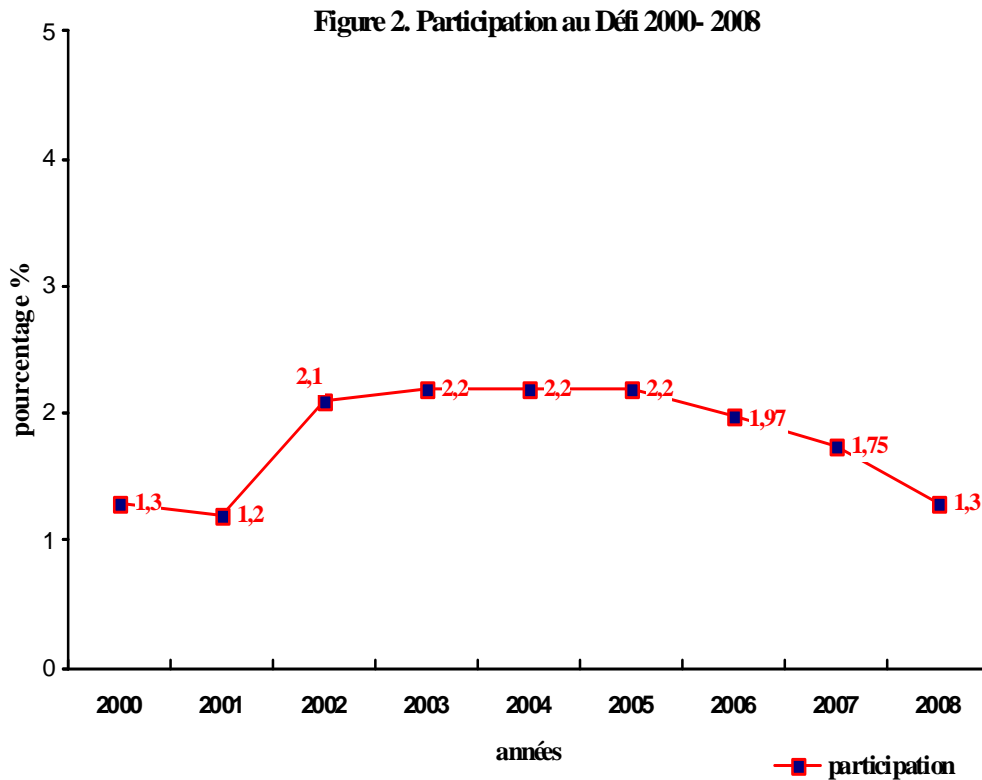
Les taux de participation au Défi n’ont jamais été en-dessous de 1 %. Le taux moyen de participation pour le Défi entre 2000 et 2008 se situe autour de 1,8 %. Le taux de participation acceptable pour des interventions de cessation tabagique se situe autour de 1 % (McDonald P., 1998).

La figure 1 montre la courbe du taux de tabagisme au Québec dans laquelle nous pouvons constater la diminution du taux de tabagisme depuis 2000.

Figure 1. Taux de tabagisme au Québec 2000-2008



La figure 2 montre que la participation au Défi a connu une augmentation au début de l'implantation de l'intervention entre 2000 et 2002. Après 2002, le taux de participation a été stable, et ce, jusqu'en 2005. Le taux de participation après 2005 a diminué de 0,9 points de pourcentage.



Le fait de regarder les chiffres de la participation au Défi en rapport avec la diminution du taux de tabagisme nous interpelle au sujet de la valeur que le Défi a dans la cessation tabagique au niveau populationnel.

Une autre réflexion vient nous éveiller la curiosité, à savoir si le Défi aura toujours un bassin assez grand de participants potentiels à recruter. Pourrait-on affirmer que le Défi est victime de lui-même, car il contribue à la diminution du nombre des fumeurs. Cela rend la tâche du recrutement de plus en plus ardue.

Nous ne pouvons faire une analyse de la participation au Défi sans mentionner qu'il y a d'autres facteurs dans l'écologie du problème qui peuvent jouer un rôle important dans la diminution ou l'augmentation du nombre de participants au Défi. Par exemple, les mesures d'action politique comme les taxes sur la cigarette ou la loi interdisant de fumer dans des endroits publics constituent un incitatif vers l'abandon du tabac. En effet, les fumeurs, pour qui fumer est devenu difficile et cher, pourraient se sentir interpellés davantage par la campagne du Défi lorsqu'ils auront décidé d'arrêter. Par contre, l'effet de la contrebande quant au prix et à la disponibilité du tabac n'aide pas les fumeurs dépendants de la nicotine dans leur démarche de cessation.

3.2 Participation par région en 2008

Un premier regard sur les chiffres de participation nous permet d'établir que les taux de participation par région se situent entre 3,7 % et 0,1 %. La région où les fumeurs ont participé le plus est le Nord-du-Québec tandis que la région où les fumeurs ont le moins participé est Terres-Cries-de-la-Baie-James, environ 0,13 %.

Les résultats sur la participation par région permettent de constater qu'il existe des écarts de participation entre les différentes régions. Il est possible également de voir que des variations d'une année à l'autre se produisent. Les variations vers l'augmentation sont probablement dues à des activités locales réalisées lors de la campagne de recrutement de fumeurs visant à les encourager à participer.

Tableau 7 – Taux de participation selon la région

Régions sociosanitaires	Population, 15 ans et plus, Projections 2008 (1)	Taux de tabagisme, 15 ans et plus (2)*	Nombre de fumeurs, 15 ans et plus en 2008	Inscriptions 2008, 15 ans et plus (3)**	Taux de participation 2008, 15 ans et plus
Ensemble du Québec	6 474 532	22,4%	1 448 551	18 867	1,30%
01 Bas-Saint-Laurent	171 939	19,8%	34 113	662	1,94%
02 Saguenay-Lac-Saint-Jean	232 794	22,6%	52 599	1230	2,34%
03 Capitale-Nationale	581 665	18,4%	106 810	1938	1,81%
04 Mauricie et Centre-du-Québec	415 135	22,0%	91 190	1603	1,76%
05 Estrie	258 688	23,8%	61 458	727	1,18%
06 Montréal	1 624 972	22,9%	371 484	3171	0,85%
07 Outaouais	293 575	28,1%	82 585	744	0,90%
08 Abitibi-Témiscamingue	118 712	23,3%	27 714	555	2,00%
09 Côte-Nord	78 895	23,3%	18 360	399	2,17%
10 Nord-du-Québec	11 866	29,4%	3 489	130	3,73%
11 Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	81 444	23,6%	19 237	236	1,23%
12 Chaudière-Appalaches	335 096	21,7%	72 782	883	1,21%
13 Laval	312 410	24,3%	75 795	781	1,03%
14 Lanaudière	354 073	27,4%	96 886	1318	1,36%
15 Laurentides	434 698	24,1%	104 600	1560	1,49%
16 Montérégie	1 151 401	20,2%	232 958	2924	1,26%
17 Nunavik	7 080	45,6%	3 228	0	0,00%
18 Terres-Cries-de-la-Baie-James	10 089	45,6%	4 601	6	0,13%

(1) Source : Projections de la population du Québec (Institut de la Statistique du Québec, janvier 2005).

(2) Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes; Statistique Canada, 2005. Excepté région 10 calculée sur le taux des 12 ans et plus et régions 17 et 18 calculées sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes; Statistique Canada, 2003

(3) Défi J'arrête, j'y gagne!, Acti-Menu 2008.

* Fumeurs qui fument actuellement à tous les jours ou à l'occasion

** Les inscriptions des jeunes de moins de 15 ans ne sont pas incluses.

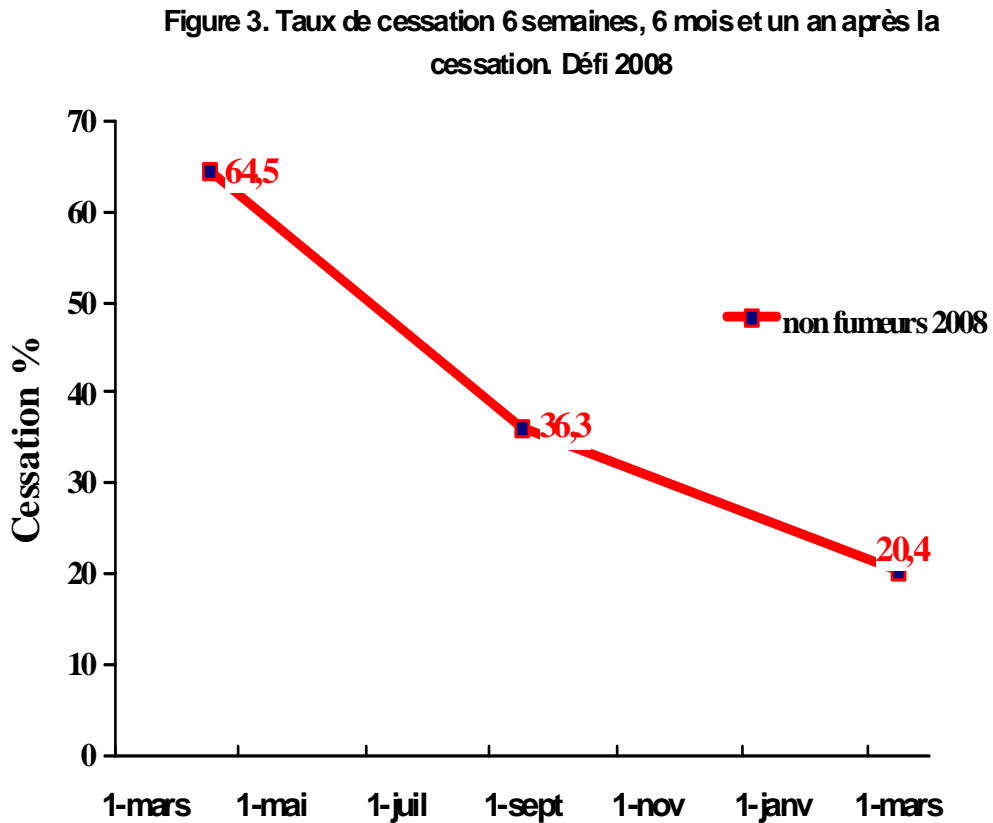
Les régions qui ont connu une participation au-dessus du taux de participation pour l'ensemble du Québec sont nombreuses. Elles sont par ordre décroissant : Nord-du-Québec, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Côte-Nord, Abitibi-Témiscamingue, Bas-Saint-Laurent, Capitale-Nationale, Mauricie et Centre-du-Québec, Laurentides, Lanaudière. Les régions qui ont connu une participation sous la moyenne sont par ordre décroissant : Montérégie, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, Chaudière-Appalaches, Estrie, Laval, Outaouais, Montréal, Terres-Cries-de-la-Baie-James.

La comparaison de la participation entre 2007 et 2008 nous laisse conclure que les régions qui ont eu une croissance du taux de participation sont : Nord-du-Québec, Côte-Nord, Bas-Saint-Laurent. Les autres régions ont connu une décroissance de la participation.

Le rapport d'évaluation du Défi 2004 avait démontré que les activités additionnelles adaptées et réalisées par les régions peuvent conduire à de meilleures performances au niveau de la participation.

3.3 Performance du concours, cessation

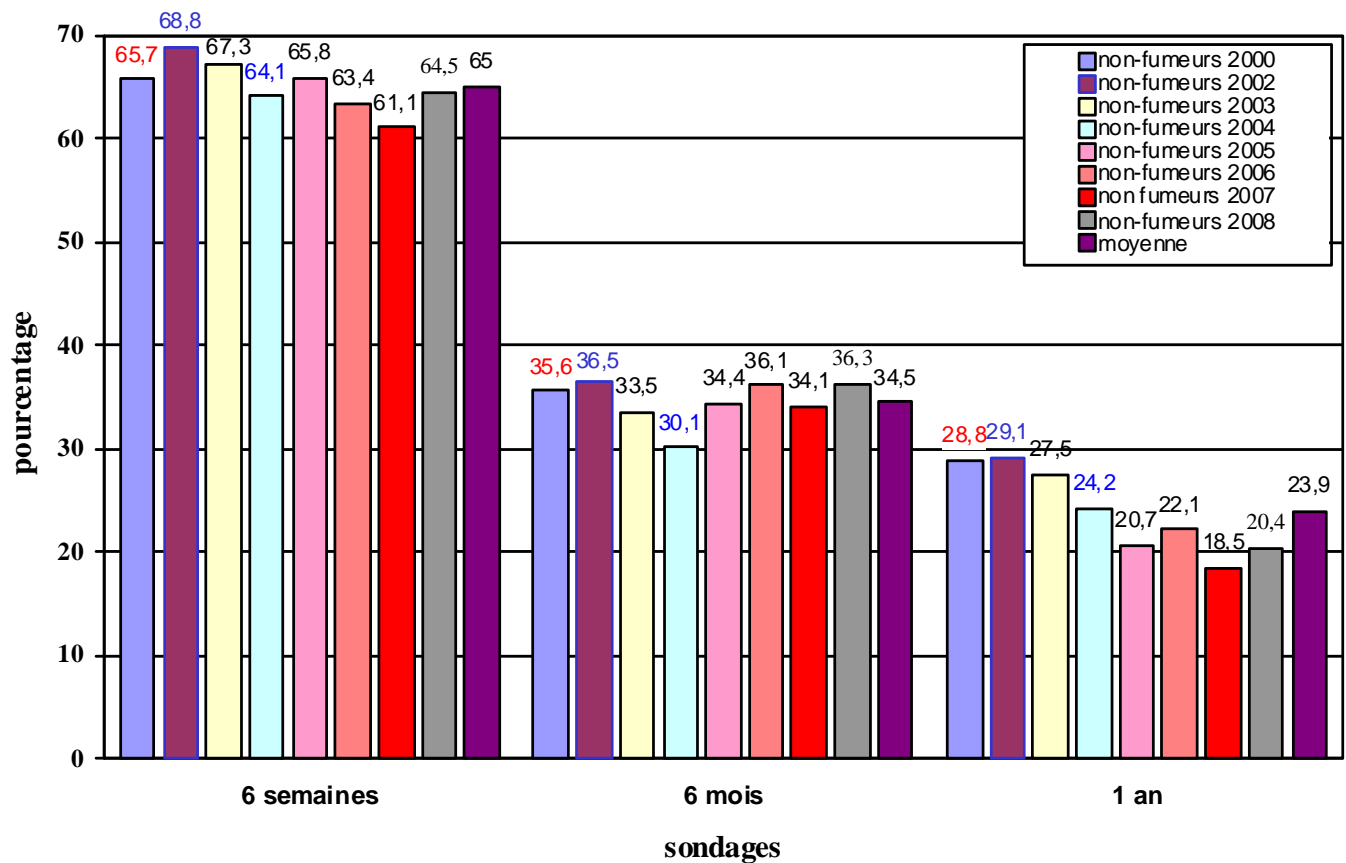
La figure 3 montre, qu'en 2008, le taux de cessation à 6 semaines est de 64,5 % et qu'il chute à 36,3 % 6 mois plus tard. Un an après, 20,4 % des participants sont non-fumeurs.



La figure 4 ainsi que le tableau 8 montrent la variation de la performance des taux de cessation à 6 semaines, 6 mois et 1 an pour les périodes 2000 à 2008.

Pour 2008, nous constatons que le taux de cessation du sondage six semaines est supérieur aux taux des années 2006 et 2007. Pour le sondage six mois, le taux de cessation est sensiblement le même que celui de 2006 mais supérieur à celui de 2007. Le taux de cessation à un an, a connu une augmentation de près de 2 points de pourcentage en rapport à celui de l'année précédente. Cependant, le taux de cessation à un an de 2008 n'atteint pas celui de 2006 quand le taux de cessation a connu une augmentation attribuée aux mesures gouvernementales pour contrôler la fumée secondaire.

Figure 4. Taux de cessation 6 semaines, 6 mois et 1 an après la cessation pour les années 2000, 2002 à 2007



La chute des taux de cessation à un an depuis 2006 peut être reliée à la difficulté de recruter des fumeurs en phase de passer à l'action. En effet, les fumeurs, qui pourraient être dans des stades plus avancés dans le processus de cessation, ont pu être interpellés davantage dans les premières campagnes et probablement un bon nombre d'entre eux ont réussi à arrêter de fumer. Les fumeurs « prêts » à cesser de fumer se font de plus en plus rares.

Tableau 8 – Cessation 6 semaines, 6 mois et 1 an après les concours des années 2000, de 2002 à 2008

Défi	N'a pas fumé durant les six semaines du Défi	N'a pas fumé pendant les six mois suivant le Défi	N'a pas fumé pendant un an après le Défi
2000	65,7	35,6	28,8
2002	68,8	36,5	29,1
2003	67,3	33,5	27,5
2004	64,1	30,1	24,2
2005	65,8	34,4	20,7
2006	63,4	36,1	22,1
2007	61,1	34,1	18,5
2008	64,5	36,3	20,4
Moyenne	65,0	34,5	23,9

Le taux de cessation moyen dans des concours semblables au monde *Quit & Win* (Sandstrom P, 2006) se situe entre 15 et 25 % après un an. Les résultats rapportés par Sandstrom, d'une part, confirment la validité des résultats de la présente étude et, d'autre part, nous permettent de comparer et de conclure que le Défi est une intervention performante du point de vue efficacité.

La cessation par région est présentée dans le tableau 9. Nous pouvons constater qu'il y a des différences par région. Les régions qui ont mieux réussi la cessation après un an

sont : la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, le Bas-Saint-Laurent, les Laurentides, la Côte-Nord, le Saguenay-Lac-Saint-Jean, l’Abitibi-Témiscamingue et l’Outaouais.

Ces résultats vont dans le sens d’appuyer la thèse selon laquelle le taux de cessation est relié au contexte régional, au milieu ou, dans d’autres mots, à la culture régionale.

Le calcul du taux de cessation un an après le Défi se fait de façon conservatrice. Les répondants que nous n’avons pas rejoints sont considérés comme des fumeurs. Le taux de cessation (non conservateur) calculé par le sondage un an après 2008 est de 27,3 %. Cependant, les participants non suivis (*intention to treat*) nous obligent à rapporter un taux de 20,4 %.

Tableau 9 – Taux de cessation selon les régions du Québec Défi 2008

Régions sociosanitaires	Taux de cessation Six semaines	Taux de cessation Six mois	Taux de cessation Un an après 2008
Ensemble du Québec	64,5	36,3	20,4 *
01 Bas-Saint-Laurent	70,9%	44,5%	34,8%
02 Saguenay-Lac-Saint-Jean	66,6%	41,0%	31,6%
03 Capitale-Nationale	63,8%	37,6%	29,1%
04 Mauricie et Centre-du-Québec	60,4%	31,1%	25,0%
05 Estrie	62,7%	33,3%	26,2%
06 Montréal	60,1%	30,4%	23,3%
07 Outaouais	70,1%	38,6%	30,8%
08 Abitibi-Témiscamingue	65,5%	33,6%	31,3%
09 Côte-Nord	67,0%	37,0%	31,7%
11 Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	75,0%	40,0%	38,5%
12 Chaudière-Appalaches	72,9%	41,1%	28,1%
13 Laval	61,1%	33,6%	24,2%
14 Lanaudière	61,8%	33,1%	25,7%
15 Laurentides	64,3%	42,9%	33,6%
16 Montérégie	63,2%	36,8%	29,3%

* Pour l’ensemble du Québec le calcul du taux de cessation a été réalisé de façon conservatrice, c’est-à-dire que tous les participants dont on a perdu contact ont été considérés comme étant des fumeurs. Les données présentées selon les régions ont été calculées sur la base des réponses recueillies lors des sondages.

3.4 Intentions des participants par rapport à la cessation

Les répondants du sondage réalisé 6 mois après le Défi ont répondu en grande majorité (94 %) que leur intention quand ils ont décidé de participer au Défi étaient d'arrêter de fumer complètement (tableau 10). Ces résultats sont compatibles avec ceux du *Quit & Win* 2004. Plus de 80 % des participants avaient l'intention d'arrêter de fumer complètement (Sandstrom P, 2006). Les résultats vont aussi dans le même sens que dans les éditions précédentes du Défi.

Tableau 10 – Intentions lors de s'engager au Défi face à la consommation tabagique

Intention au début du concours	n	%
Arrêter de fumer complètement	2 822	94
Arrêter pendant les six semaines du concours	28	0,9
Réduire le nombre de cigarettes	152	5,1

Seulement pour 0,9 % des participants l'intention était d'arrêter pendant les 6 semaines du Défi, tandis que pour 5,1 % le but était de diminuer le nombre de cigarettes.

Au Canada comme au Québec, autour de la moitié des fumeurs déclarent qu'il est possible qu'ils cessent de fumer dans les six prochains mois (Groupe Angus Reid, 1998). D'autres sondages montrent que plus de la moitié des fumeurs veulent arrêter (CROP, 2005). Une récente étude commandée par le MSSS affirme que près de deux tiers des fumeurs au Québec (63 %) envisagent de cesser de fumer au cours des six prochains mois (Jolicoeur et associés, 2006).

Les résultats obtenus lors de l'évaluation du Défi 2008 montrent que les fumeurs inscrits au Défi ont l'intention d'arrêter de fumer. Les résultats d'évaluation confirment que le Défi répond au besoin des fumeurs qui veulent arrêter.

3.5 Nouvelle tentative pour ceux qui n'ont pas réussi à arrêter

Parmi ceux qui ont recommencé à fumer après le Défi, il appert, selon les sondages, que 95,3 % veulent essayer d'arrêter à nouveau. Le tableau 11 montre que les fumeurs qui ont échoué le Défi, veulent encore arrêter de fumer. Le tableau 12 nous renseigne sur le moment auquel les fumeurs en rechute veulent essayer d'arrêter à nouveau. En effet, 27,8 % disent qu'ils vont essayer d'ici 1 mois ; 53,7 % manifestent qu'ils vont le faire dans 1 à 6 mois (après la tenue de l'enquête), enfin 18,5 % veulent essayer dans plus de 6 mois.

Tableau 11 – Désir de cessation après l'échec de 2008

Désir de réaliser une nouvelle tentative d'arrêter	n	%
Oui	1 634	95,3
Non	81	4,7

Tableau 12 – Moment de nouvelle tentative d'arrêt

Moment de nouvelle tentative	n	%
0 à 1 mois	380	28,6
1 à 6 mois	735	53,7
Plus de 6 mois	253	18,5

3.6 Raisons pour recommencer à fumer

À la question « Quelle a été la raison principale pour laquelle vous avez recommencé à fumer? », les participants ayant rechuté ont mentionné le plus souvent que les causes pour recommencer étaient (tableau 13), une situation stressante, une habitude ou accoutumance, le manque de volonté ou de motivation, aucune raison, le tabagisme dans mon environnement, les sorties/fêtes/vacances et les symptômes de sevrage. Ces résultats peuvent nous orienter par rapport aux actions qui pourraient s'avérer efficaces

pour supporter les fumeurs lors du Défi. Voilà, les mécanismes pour lutter contre le stress, la motivation aux fumeurs en cessation, le traitement du sevrage et le contrôle de la fumée dans l'environnement sont des éléments qui devraient aider significativement les fumeurs dans leur démarche de cessation.

Tableau 13 – Raisons de rechute

Raisons	n	%
Situation stressante	568	31,4
Habitude/accoutumance	177	9,8
Manque de motivation/volonté	159	8,8
Aucune raison	140	7,7
Le tabagisme dans mon environnement	127	7,0
Sorties/fêtes/vacances	89	4,9
Symptômes de sevrage	83	4,6

3.7 Utilisation de méthodes d'aide à la cessation

Le tableau 14 montre que près de six participants sur dix ont utilisé une méthode d'aide à la cessation.

Tableau 14 – Utilisation de méthodes d'aide à la cessation par les participants au Défi

Utilisation d'une méthode d'aide	n	%
Oui	1 737	57,9
Non	1 265	42,1

Parmi les participants qui ont utilisé des méthodes d'aide à la cessation (tableau 15), il appert que la majorité d'entre eux ont utilisé le timbre de nicotine, suivi par la Varénicline. Il faut dire que probablement l'utilisation du timbre et de la Varénicline est favorisée par l'existence d'un programme de remboursement du coût des timbres et des

médicaments par le gouvernement. L'utilisation du timbre a diminué de 18 points de pourcentage par rapport à l'utilisation au Défi 2007. Par contre, l'utilisation de la Varénicline est une nouveauté chez les participants au Défi 2008.

Tableau 15 – Méthodes d'aide à la cessation utilisées par les participants

Méthodes d'aide	Participants qui ont utilisé une méthode %
Timbres de nicotine	56,8
Varénicline	21,5
Gomme de nicotine	9,0
Bupropion	1,8
Laser	1,6
Produit non-spécifié/naturel	1,1

Tableau 16 – Taux de cessation selon l'utilisation ou non d'une méthode d'aide (*)
 $p < 0,005$ (^{NS}) non significative

Méthodes	Six semaines (%)	Six mois (%)	Un an (%)
A utilisé une méthode d'aide	(*)	(*)	(^{NS})
Oui	69,0	38,3	28,3
Non	58,3	33,6	29,2

La présente étude ne permet pas d'établir que l'utilisation d'une méthode d'aide à la cessation ait contribué à l'arrêt de fumer. Les données recueillies dans cette évaluation montrent que les participants qui n'ont utilisé aucune méthode ont réussi de façon similaire à ceux qui ont utilisé des méthodes pour aider à arrêter de fumer, et ce, un an après la cessation (tableau 16). Pour l'étude comparative des méthodes (tableau 17), elle montre, qu'en général, il n'y a pas de différence significative des taux de cessation pour les diverses méthodes.

On se doit de remarquer les limites que la présente étude a en rapport à la méthodologie utilisée pour établir des associations entre l'utilisation de méthodes et la cessation tabagique.

Tableau 17 – Taux de cessation selon les méthodes d'aide. (*) $p < 0,005$ (^{NS}) non significative

Méthodes	Six semaines (%)	Six mois (%)	Un an (%)
	(^{NS})	(*)	(^{NS})
Timbre	67,6	34,3	28,2
Gomme	63,5	37,2	26,3
Bupropion	75,0	34,4	24,2
Varénicline	76,4	47,2	29,1
Taux de cessation	64,5	36,3	20,4

Lors de la consultation préalable à l'évaluation du Défi, il nous a été demandé d'inclure une question sur l'utilisation des centres d'abandon du tabagisme (CAT). Nous avons constaté que 4,6 % des participants au Défi ont eu recours aux CAT. Les résultats sur la cessation des participants ayant utilisé les CAT révèlent que les taux de cessation ne sont pas significativement différents lorsque les participants ont utilisé les CAT et lorsqu'ils ne les ont pas utilisés. Le suivi a été réalisé lors des sondages six mois et un an après le Défi. Encore une fois, on se doit de souligner que les limites méthodologiques de cette étude ne permettent pas d'établir l'efficacité clinique des méthodes d'aide.

3.8 Utilisation de méthodes d'aide un an après le Défi

Nous avons demandé aux non-fumeurs déclarés 6 mois après le Défi, s'ils utilisaient une méthode pour demeurer non-fumeurs. 90% des répondants au sondage 6 mois n'utilisent pas de méthode pour demeurer non-fumeurs. Lors du sondage un an après le Défi, nous leur avons demandé s'ils utilisaient des méthodes pour se maintenir non

fumeurs. Il appert que 94 % des répondants n'utilisent pas de méthode pour rester non-fumeurs un an après le Défi (tableau 18).

Ceux qui utilisent des méthodes pour demeurer non-fumeurs après un an, ont déclaré en ordre décroissant, les méthodes suivantes : timbres de nicotine, gomme de nicotine, pratiquer une activité physique, boire de l'eau, Varénicline, gomme à mâcher régulière.

Tableau 18 – Utilisation d'une méthode un an après le concours pour rester non-fumeur

Utilisation d'une méthode d'aide un an après le Défi	n	%
Oui	47	6,0
Non	731	94,0

3.9 Perception de leur santé

Les participants au Défi ont une perception de leur santé que l'on pourrait dire plutôt bonne (tableau 19). Près de 8 répondants sur 10 se perçoivent en santé ou en très bonne santé, tandis que près de 4 participants sur 10 ont une perception plutôt négative de leur santé.

Tableau 19 – Perception des participants de leur santé

Auto-perception de la santé des participants	n	%
Très bonne santé	695	23,2
En santé	1 666	55,5
Plus ou moins en santé	524	17,5
Pas en santé	74	2,5
Pas du tout en santé	43	1,4

Quand on essaie de savoir s'il existe, chez le participant, une relation entre le fait d'avoir une bonne ou une mauvaise perception de sa santé et la cessation, les résultats sont intéressants (tableau 20). En général, les participants qui ont une meilleure

perception de leur santé réussissent mieux à arrêter de fumer. Ces résultats vont dans le même sens que ceux rapportés dans la littérature.

Ces différences sont significatives pour les résultats de six semaines, six mois et un an après le Défi.

Tableau 20 – Taux de cessation selon la perception des participants de leur santé au Défi 2008 (*) $p < 0,05$

Perception de sa santé	Six semaines*		Six mois*		Un an*	
	n	%	n	%	n	%
Excellente santé	512	73,7	355	51,1	214	43,5
Bonne santé	1 093	65,6	606	36,4	330	28,5
En santé	279	53,2	109	20,8	58	13,8
Pas en santé	37	50,0	15	20,3	7	14,2
Très mauvaise santé	16	37,2	5	11,6	6	8,7

3.10 Tentatives antérieures pour arrêter de fumer

L'évaluation du concours *Quit & Win* mondial de 2004 (Sandstrom P, 2006) indique qu'autour de 15 % des fumeurs ont essayé d'arrêter pour la première fois lors du concours; près de 43 % des participants ont fait 1 ou 2 tentatives pour arrêter de fumer, tandis que moins de 39 % ont fait au moins 3 tentatives pour cesser.

Tableau 21 – Tentatives antérieures de cessation Défi 2008, Défi 2006 et Quit and Win 2004 (Q & W)

Tentative antérieure	Défi 2008 (%)	Défi 2007 (%)	Défi 2006 (%)	(Q & W) (%)
Oui	84,3	79,7	82,5	82
Non	15,7	20,3	17,5	15

Selon le tableau 21, la majorité des participants au Défi 2008, soit 8 et demi participants sur 10 ont essayé d'arrêter de fumer avant le Défi tandis que pour 15 % c'était la

première fois. Le Défi 2008 a recruté des fumeurs qui essaient d'arrêter pour la première fois en proportion similaire à celle du Quit & Win et du Défi 2006.

Parmi ceux qui ont essayé d'arrêter avant (tableau 22), quatre participants sur dix ont fait une ou deux tentatives d'arrêter de fumer ; près de 3 participants sur 10 ont fait 3 ou 4 tentatives ; enfin, près trois sur dix participants ont essayé au moins 5 fois.

Tableau 22 – Nombre de tentatives antérieures pour arrêter de fumer

Nombre de fois	n	%
1 ou 2	1 027	40,7
3 ou 4	681	29,0
5 et plus	735	30,3

Le fait d'avoir essayé d'arrêter avant le Défi 2008 ne semble pas avoir de différences significatives pour la cessation à six semaines, à six mois et à un an après le concours (tableau 23).

Tableau 23 – Taux de cessation selon la ou les tentatives antérieures (^{NS}) non significative

Tentative antérieure	Six semaines (^{NS})		Six mois (^{NS})		Un an (^{NS})	
	n	%	n	%	n	%
Oui	1 639	64,8	911	36,0	521	28,6
Non	298	63,3	179	38,0	94	29,2

Tableau 24 – Taux de cessation selon le nombre de tentatives antérieures (^{NS}) non significative

Nombre de fois	Six semaines (^{NS})		Six mois (^{NS})		Un an (^{NS})	
	n	%	n	%	n	%
1 ou 2	657	64,0	377	36,7	200	30,2
3 ou 4	480	65,8	274	37,5	149	30,1
5 et plus	494	64,7	256	33,5	170	25,5

Quant au nombre de tentatives pour arrêter de fumer mis en rapport avec la cessation, il ne semble pas avoir une relation directe. Les résultats de la présente étude ne permettent pas de démontrer une relation entre le nombre de tentatives antérieures de cessation et le taux de cessation.

3.11 Aspects socio-économiques et cessation

Parmi les participants, 8,1 % étaient bénéficiaires d'un programme d'aide sociale au moment du Défi ; 5,2 % des participants avaient un niveau de scolarité faible, tandis que 71 % d'entre eux avaient terminé leur secondaire. Seulement 2,6 % des participants sont des immigrants.

3.11.1 Sexe

Nous avons établi dans la section 3.1 que les femmes participent plus au Défi. En ce qui a trait à la cessation, cette étude ne permet pas d'établir une relation entre le fait d'être un homme ou une femme et l'arrêt du tabac. Les différences entre les chiffres de 2008 pour les hommes et pour les femmes ne sont pas statistiquement significatives. Cependant, comme dans les éditions antérieures du Défi, la tendance des données suggère que les hommes réussissent mieux à arrêter de fumer.

Tableau 25 – Taux de cessation selon le sexe des participants. ^(NS) non significative

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
Sexe		^(NS)		^(NS)		^(NS)
Hommes	762	65,6	438	37,7	246	30,0
Femmes	1 175	63,8	652	35,4	369	27,8

3.11.2 Âge

Cette étude ne permet pas d'établir une relation entre l'arrêt tabagique un an après la cessation et l'âge des participants. Il n'y a pas de différences statistiquement

significatives du niveau de cessation pour les groupes d'âge, et ce, pour les données d'un an après le Défi. Cependant, les données des six semaines et six mois montrent que les groupes de jeunes réussissent moins bien à arrêter de fumer.

Tableau 26 – Taux de cessation selon l'âge. (*) $p < 0,05$; (^{NS}) non significative

Âge	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	(%) (*)	n	(%) (*)	n	(%) (^{NS})
14-17	23	47,9	13	27,1	3	11,6
18-24	170	53,3	92	28,8	40	20,9
25-29	252	61,5	139	33,9	78	27,8
30-34	237	64,9	147	40,3	86	33,9
35-39	243	70,2	144	41,6	80	31,6
40-44	229	64,3	129	36,2	69	27,4
45-49	285	66,6	162	37,9	106	32,4
50-54	218	65,7	116	34,9	67	26,5
55-59	141	70,9	66	33,2	41	27,2
60 et plus	137	70,3	82	42,1	45	31,5

3.11.3 Bénéficiaires d'aide sociale

La présente étude nous permet d'établir un lien entre le fait d'être bénéficiaire d'un programme d'aide sociale et le niveau de cessation tabagique. Les résultats montrent que les bénéficiaires des programmes d'aide sociale réussissent moins bien à arrêter de fumer que les autres participants.

Tableau 27 – Taux de cessation selon que les participants étaient bénéficiaires d'un programme d'aide sociale, (*) $p < 0,05$; (^{NS}) non significatif

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	% (*)	n	% (*)	n	% (*)
Bénéficiaire d'aide sociale						
Oui	134	55,4	63	26,0	35	19,3
Non	1 803	65,3	1 027	37,2	580	29,5

3.11.4 Scolarité

Par rapport à la scolarité, nous ne pouvons pas établir une association entre la scolarité et arrêter de fumer, et ce, pour les six semaines les six mois et un an après le concours. Même si les différences ne sont pas statistiquement significatives, la tendance montre que les participants les plus scolarisés réussissent mieux à arrêter de fumer.

Tableau 28 – Taux de cessation selon la scolarité. (*) $p < 0,05$; (^{NS}) non significatif

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
N^{bre} d'années d'études terminées		(^{NS})		(^{NS})		(^{NS})
moins de 9 années	97	62,2	53	34,0	19	24,8
de 9 à 13 années	1 359	63,8	766	36,0	417	28,3
de 14 à 17 années	385	67,4	211	37,0	132	29,9
18 années et plus	88	65,2	54	40,0	43	31,8

3.11.5 Revenu

Tableau 29 – Taux de cessation selon le revenu. (*) $p < 0,05$; (^{NS}) non significatif

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
Revenu (\$)		(*)		(*)		(^{NS})
- moins de 10 000	170	55,9	86	28,3	33	17,6
- entre 10 000 et 19 999	234	58,6	122	30,6	59	24,3
- entre 20 000 et 29 999	332	66,0	183	36,4	86	28,7
- entre 30 000 et 39 999	338	65,6	202	39,2	134	31,6
- entre 40 000 et 49 999	258	65,0	159	40,1	77	30,2
- entre 50 000 et 59 999	163	71,5	82	36,0	54	30,3
- entre 60 000 et 69 999	70	66,0	50	47,2	39	40,9
- entre 70 000 et 79 999	38	76,0	20	40,0	17	35,8
- entre 80 000 et 89 999	25	71,4	10	28,6	3	17,1
- entre 90 000 et 99 999	11	73,3	4	26,7	6	26,7
- entre 100 000 et 109 999	16	72,7	12	54,5	4	43,6
- entre 110 000 et 119 999	6	75,0	4	50,0	2	50,0
- entre 120 000 et 149 999	2	66,7	1	33,3	3	33,3
- entre 150 000 et plus	5	71,4	5	71,4	4	47,6

Les données sur le revenu mises en relation avec la cessation ne permettent pas d'établir une relation un an après le concours. Cependant, les chiffres des sondages six semaines et six mois montrent que le groupe qui a le plus d'échec est celui du plus bas revenu. Par contre, la colonne de six semaines montre que les groupes ayant mieux réussi à arrêter (avec différence significative) sont ceux dont le revenu se situe entre 50 et 59 mille dollars. Pour la colonne six mois, le groupe ayant mieux réussi à arrêter de fumer est celui dont le revenu se situe entre 60 et 69 mille dollars.

3.12 Soutien social

Nous avons demandé aux répondants « Y a-t-il une personne qui a joué un rôle significatif lors de votre démarche pour arrêter de fumer? ». Pour 52 % des répondants il y avait une personne qui a joué un rôle important dans la démarche de cessation, tandis que pour près de 48 % il n'y en avait pas.

Tableau 30 – Personne significative dans la démarche de cessation

Personne soutien	%
Conjointe, conjointe	18,3
Mon ou mes enfants	12,4
Amie ou ami	5,8
Mère	3,5
Père	1,5
Frère/sœur	2,1
Collègue de travail	1,2
Pas de personne significative	48

Le tableau 30 montre les personnes les plus significatives pour les fumeurs dans leur démarche de cessation. La personne la plus significative (lorsqu'il y avait) dans la démarche d'arrêter de fumer était pour la plupart le/la conjoint(e). En général, c'est un

membre de la famille la personne la plus significative dans la démarche pour les fumeurs en cessation.

Il n'y a pas de différences significatives pour établir une relation entre les personnes les plus significatives dans la démarche de cessation et le taux de cessation.

Tableau 31 – Cessation tabagique selon la personne la plus significative lors de la démarche

Personne soutien	Six semaines (^{NS})		Six mois (^{NS})		Un an (^{NS})	
	n	%	n	%	n	%
Conjointe, conjoint	386	70,3	243	44,3	155	36,1
Mon ou mes enfants	251	67,5	144	38,7	94	34,0
Père	23	51,1	13	28,9	6	24,7
Mère	69	65,1	36	34,0	20	25,1
Amie, ami	118	68,2	57	32,9	23	25,8
Collègue de travail	25	67,6	13	35,1	10	29,2
Frère/sœur	37	58,7	22	34,9	10	24,9

Quand on demande l'appréciation du rôle des parrains/marraines en rapport à la cessation tabagique, les répondants aux sondages du Défi 2008 déclarent les résultats présentés dans le tableau 32. Il appert que pour la majorité des répondants le rôle des parrains/marraines a été important pour la cessation.

Tableau 32 – Qualification du rôle des parrains/marraines par rapport à l'arrêt de fumer

Le rôle des parrains/marraines est	%
Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer	9,5
Important pour me soutenir à arrêter de fumer	36,3
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer	15,7
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer	5,8
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer	9,3

Il appert que plus que les répondants estiment que le rôle de leur parrain ou marraine est important, plus ils réussissent à arrêter de fumer (tableau 33). Le taux de cessation six semaines et six mois après est supérieur pour ceux qui ont répondu avoir une personne ayant joué un rôle significatif dans la démarche de cessation. Pour les données à un an, la tendance se maintient mais la différence n'est pas statistiquement significative.

Tableau 33 – Taux de cessation selon le rôle des parrains/marraines (*) $p < 0,05$; (^{NS}) non significatif

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
Qualification du rôle de parrain/marraine		(*)		(*)		(^{NS})
- Décisif	211	74,6	129	45,6	75	36,3
- Important	729	67,6	398	36,9	215	29,9
- Plus ou moins important	289	62,0	161	34,5	83	27,5
- Peu important	102	59,3	62	36,0	33	28,9
- Aucun rôle	149	53,8	79	28,5	52	20,8

3.13 Participation en « Duo de fumeurs »

Le Défi 2008 a incité les fumeurs à s'inscrire dans la modalité de « duo de fumeurs ». Les fumeurs pouvaient donc participer avec un coéquipier fumeur.

Tableau 34 – Taux de cessation selon la participation en « duo de fumeurs » (^{NS}) non significatif

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
Participation en « Duo de fumeurs »		(^{NS})		(^{NS})		(^{NS})
- Oui	647	63,2	368	36,0	207	27,3
- Non	1 290	65,2	722	36,5	408	29,4

Un participant sur trois s'est inscrit dans la modalité « duo de fumeurs », tandis que 66 % l'ont fait avec le soutien d'un parrain ou une marraine.

Les taux de cessation pour les participants inscrits en « duo de fumeurs » n'ont pas de différences par rapport à ceux qui sont inscrits avec un parrain ou une marraine.

Tableau 35 – Qualification du rôle des coéquipiers dans le « duo de fumeurs » comparée à celles des parrains/marraines

	Rôle	
	des coéquipiers en « duo de fumeurs »	des parrains/marraines
	%	%
Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer	18,4	9,5
Important pour me soutenir à arrêter de fumer	48,3	36,3
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer	15,7	15,7
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer	5,1	5,8
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer	12,5	9,3

Lors de qualifier le rôle du coéquipier dans le « duo de fumeurs », deux tiers des participants concernés ont répondu que le coéquipier a joué un rôle décisif ou important dans la démarche.

Pour 45 % des participants qui se sont inscrits avec un parrain/marraine ce rôle a été décisif ou important pour le soutien dans la démarche (tableau 35).

Tableau 36 – Taux de cessation selon le rôle du coéquipier (*) $p < 0,05$

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
Qualification du rôle du coéquipier		(*)		(*)		(*)
- Décisif	144	76,6	98	52,1	58	41,9
- Important	318	64,5	172	34,9	94	27,1
- Plus ou moins important	95	59,4	48	30,0	24	18,4
- Peu important	30	57,7	13	25,0	9	16,0
- Aucun rôle	58	45,7	35	27,6	19	22,7

Il appert que plus que les répondants estiment que le rôle de leur coéquipier est important, plus ils réussissent à arrêter de fumer. Le taux de cessation six semaines, six mois et un an après est supérieur pour ceux qui ont répondu que leur coéquipier a joué un rôle décisif ou important dans la démarche de cessation.

3.14 Trousse d'aide à la cessation

Un peu plus de la moitié des participants (52%) sont allés chercher la trousse d'aide à la cessation. Les personnes qui ne l'ont pas fait ont donné comme raison : A oublié/pas pensé (10,5 %) ; pas intéressé/pas besoin (9,1%) ; manque de temps (7,2 %) ; ne le savait pas/ignorait l'existence (6,5 %) ; pas le papier/pas le bon code/pas imprimé (3,3 %) ; il n'y en avait plus/trop tard (2,7 %) ; pas de Jean-Coutu proche (2,6 %) ;.

Nous avons demandé quels éléments de la trousse ont été les plus utiles pour aider à la cessation.

Tableau 37 – Éléments de la trousse qui ont le plus aidé à la cessation selon l'avis des participants

Éléments de la trousse	n	%
Pomme antistress	468	42,5
Brochure de renseignements et conseils	234	21,3
Gomme à mâcher	152	13,8
Bouteille d'eau	141	12,8
Brosse à dents, dentifrice, feuilles rafraîchissantes d'haleine	72	6,5

Comme par les années précédentes, les répondants trouvent que l'élément de la trousse qui a aidé le plus les participants dans la cessation est la pomme antistress (plus de 40%). Vient au deuxième rang, pour plus de 20 %, la brochure de renseignements et conseils du Défi (tableau 37).

Le taux de cessation est similaire pour ceux qui se sont procurés ou non la trousse d'aide à la cessation. Cela ne veut pas dire que la trousse n'est pas utile pour ceux qui l'utilisent. Les données montrent que certains participants n'ont probablement pas besoin de ce moyen pour avancer dans leur démarche.

Les données montrent également que la valeur de la trousse face à la cessation serait plus importante au début de l'arrêt tabagique.

3.15 Utilisation du site Internet

Plus de la moitié des participants (55,6 %) ont utilisé le site Internet www.defitabac.qc.ca pendant la durée du Défi du 15 février au 27 mars 2008.

En ce qui a trait à la fréquence de visites sur le site Internet, près du tiers des participants internautes s'y sont rendus une ou deux fois par semaine ; près de 4 sur 10 l'ont visité une ou deux fois pendant les six semaines du Défi ; 1 internaute sur 5 l'a visité 3 ou 4 fois pendant les six semaines du Défi (tableau 38).

Tableau 38 – Utilisation du site Internet par les participants

Fréquence d'utilisation	n	%
1 ou 2 fois pendant les 6 semaines	632	38,8
3 ou 4 fois pendant les 6 semaines	362	22,2
1 ou 2 fois par semaine	446	27,4
3 ou 4 fois par semaine	90	5,5
5 ou 6 fois par semaine	11	0,7
1 ou 2 fois par jour	82	5,0
3 ou 4 fois par jour	3	0,2
5 fois ou plus par jour	3	0,2

Les raisons pour lesquelles les personnes n'ont pas utilisé le site Internet sont entre autres : pas d'intérêt (22,1 %), non-accessibilité à Internet (20,4 %), manque de temps (16,7 %), pas nécessaire/pas besoin (15,4%), pas d'habileté informatique (10,5 %), oublié/pas pensé (9,5 %),

Tableau 39 – Raisons pour l'utilisation du site Internet

Raisons	n	%
Chercher de l'information sur le tabagisme et la cessation	463	31,7
Chercher du soutien pour arrêter de fumer	131	9,0
Chercher des trucs pour cesser de fumer	264	18,1
Pour les témoignages	182	12,5
Pour le forum de discussions	49	3,4
Renseignements sur le Défi, règlements, dates	20	1,4
Inscription	152	10,4
Toutes ces raisons	81	5,5

Les principales raisons pour visiter le site Internet (tableau 39) sont : pour chercher de l'information sur le tabagisme, chercher des trucs pour arrêter de fumer, chercher du soutien pour arrêter de fumer.

Enfin, le tableau 40 montre que les participants qui ont utilisé le site Internet ont mieux réussi à arrêter de fumer et ce pour les sondages six semaines et six mois après la cessation.

Tableau 40 – Taux de cessation selon l'utilisation du site Internet. (*) $p < 0,05$, (^{NS}) non significatif

Utilisation du site Internet	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
- Oui	1 113	66,7 (*)	637	38,2 (*)	363	30,8 (^{NS})
- Non	824	61,8	453	34,0	252	26,2

3.16 Lecture des courriers électroniques

Des courriers électroniques ont été envoyés pour informer et encourager les fumeurs en cessation participant au Défi. Autour de 69 % des participants ont déclaré avoir reçu les courriers. Près de 6 participants sur 10 ont déclaré avoir lu les courriers électroniques envoyés.

On se doit de remarquer qu'il y a plus de participants qui lisent les courriers (n=1 823) que ceux qui visitent le site Internet (n=1 668) pendant les six semaines du Défi.

Tableau 41 – Appréciation des courriers électroniques pour la cessation

Qualification	n	%
Très utiles pour arrêter de fumer	448	24,9
Utiles pour arrêter de fumer	860	47,7
Plus ou moins utiles pour arrêter de fumer	354	19,6
Peu utiles pour arrêter de fumer	76	4,2
Pas du tout utiles pour arrêter de fumer	64	3,6

Parmi ceux qui ont lu les courriels (tableau 41), près de 72 % des lecteurs estiment que les messages ont été très utiles et utiles pour arrêter de fumer.

Tableau 42 – Taux de cessation selon la réception des courriels. (*) $p < 0,05$; (^{NS}) non significatif

Réception des courriels électroniques	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
- Oui	1 343	(^{NS}) 64,8	781	(*) 37,7	454	(^{NS}) 30,0
- Non	594	64,0	309	33,3	161	25,9

Selon les données des années précédentes, les fumeurs qui lisent les courriels semblent avoir plus de chances de cesser de fumer (six semaines et six mois après le Défi, tableau 43). Les résultats de la présente évaluation confirment l'hypothèse. Il existe une différence significative de la cessation entre les fumeurs qui ont lu et ceux qui n'ont pas lu les courriels et ce pour les trois mesures de l'évaluation. La lecture des courriels a une valeur importante pour la cessation. Par ailleurs, on peut affirmer que le fait de recevoir des messages ne suffit pas pour cesser de fumer, mais qu'il faut les lire pour encourager l'arrêt tabagique.

Tableau 43 – Taux de cessation selon la lecture des courriels. (*) $p < 0,05$

Lecture des courriels électroniques	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
- Oui	1 215	(*) 66,6	721	(*) 39,6	419	(*) 32,1
- Non	128	51,0	60	23,9	196	17,9

L'étude de l'appréciation des courriels montre que plus le participant apprécie le message, plus qu'il réussit à arrêter de fumer, et ce, pour les sondages six semaines et six mois après le Défi (tableau 44). Ceci appuie la thèse selon laquelle les courriels électroniques ont une valeur importante les premières semaines après la cessation.

Tableau 44 – Taux de cessation selon l’appréciation des courriels. (^{NS}) non significatif

Appréciation des courriers électroniques	Six semaines p < 0,05		Six mois p < 0,05		Un an (^{NS})	
	n	%	n	%	n	%
Très utiles pour arrêter de fumer	344	76,8	225	50,2	107	44,0
Utiles pour arrêter de fumer	572	66,5	336	39,1	202	31,3
Plus ou moins utiles pour arrêter de fumer	214	60,5	110	31,1	64	23,4
Peu utiles pour arrêter de fumer	52	68,4	27	35,5	31	28,2
Pas du tout utiles pour arrêter de fumer	25	39,1	18	28,1	14	24,5

3.17 Ligne téléphonique de soutien

Des appels téléphoniques ont été réalisés par la Société canadienne du Cancer pour soutenir le fumeur en cessation. Il appert que 32% des répondants au sondage un an après ont reçu des appels. Le taux de cessation quant à lui, il n’est pas différent pour ceux qui ont reçu et pour ceux qui n’ont pas reçu d’appel téléphonique.

L’appréciation de la ligne téléphonique de soutien par les participants montre que pour 51% des répondants qui ont reçu des appels, le soutien a été très utile ou utile dans la démarche de cessation.

4. CONCLUSION

L'évaluation du Défi de l'année 2008 nous permet d'affirmer que le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est une intervention populationnelle efficace pour réduire le tabagisme.

L'évaluation de la participation pour l'année 2008 est satisfaisante en termes de la population de fumeurs au Québec et en comparaison aux taux de participation à des interventions semblables dans d'autres pays.

L'augmentation de la participation des fumeurs dans certaines régions du Québec a éveillé notre curiosité. Cela nous permet de penser que des actions visant le recrutement pourraient être déployées pour accroître le volume d'inscriptions au niveau local.

L'étude de la cessation nous permet d'affirmer que le Défi a réussi à inciter les fumeurs inscrits à arrêter de fumer. Les taux de cessation mesurent la performance de l'intervention. Les valeurs des taux de cessation pour 2008 sont semblables à celles des années précédentes mais supérieures à celles de l'année 2007.

Le Défi doit faire face encore au nouveau contexte de la réduction du tabagisme. L'articulation avec un ensemble de mesures dans l'écologie du problème a permis de rencontrer les objectifs de santé publique.

Dans le futur, l'intervention doit atteindre des groupes de fumeurs plus récalcitrants pour essayer d'améliorer la participation. Les activités plus personnalisées et proactives pour les participants telles que les courriels d'encouragement semblent porter des résultats dans le soutien des fumeurs en cessation. D'autres outils pourraient être mis à profit du soutien personnalisé pour les fumeurs en cessation.

BIBLIOGRAPHIE

Bains N., Pickett W., Hoey J. The use and impact of incentives in population-based smoking cessation programs : A review. *American Journal of Health Promotion*. 1998; 12(5) :307-320

Buck D.J., Richmond R.L., Mendelsohn C.P. Cost – effectiveness analysis of a family physician delivered smoking cessation program. *Preventive medicine* 2000 Dec ;31(6) : 641-8

Bobak M, Skodova Z, Pisa Z. Relation between educational level and prevalence of cardiovascular risk factors. *Cas Lek Cesk*. 1994 Oct 24;133(20):627-32

Cavelaars AEJM., Kunst AE, Geurts JJM, Crialesi R, Grotvedt L, Helmert U, Lahelma E, Lundberg O, Matheson J, Rasmussen NK, Regidor E, Rosario-Giraldes M, Spuhler T, Mackenbach. Educational differences in smoking : international comparison. *BMJ* Vol.320 :1102-07

Chollat-Traquet C. Organisation Mondiale de la Santé. Évaluation de la lutte antitabac : exemples concrets et principes directeurs. Genève 1997

Cook DG, Cummins RO, Bartley MJ, Shaper AG. Health of unemployed middle-aged men in Great Britain. *Lancet*. 1982 Jun 5;1(8284) :1290-4.

CROP. Suivi du sondage relatif aux habitudes d'usage du tabac. Suivi tabac. Rapport de recherche. Présenté au ministère des Finances et au ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Août 2005.

Deschesnes M. Évaluation sommaire du concours « Le 1^{er} mars j'arrête ». Rapport de l'évaluation d'impact. DSP Hull, Hull, 1995

Desjardins S. Les coûts de l'abus des substances au Québec. Comité permanent de lutte à la toxicomanie. Décembre 1996

Diez-Roux AV, Northridge ME, Morabia A, Basset MT, Shea S. Prevalence and social correlates of cardiovascular disease risk factors in Harlem. *Am J Public Health*. 1999 Mar;89(3):302-7

Duncan BB, Schmidt MI, Achutti AC, Polanczyk CA, Benia LR, Maia AA. Socioeconomic distribution of noncommunicable disease risk factors in urban Brazil: the case of Porto Alegre. *Bull Pan Am Health Organ.* 1993;27(4):337-49

Fidler W, Lambert TW. A prescription for health: a primary care based intervention to maintain the non-smoking status of young people. *Tobacco control* 2001; 10: 23-26

Gianpaoli S, Palmieri L, Dima F, Pilotto L, Vescio MF, Vanuzzo D. Socioeconomics aspects and cardiovascular risk factors: experience at the Cardiovascular Epidemiologic observatory. *Ital Heart J.* 2001 Mar;2(3 suppl): 294-302

Giovino GA., Shelton DM., Schooley MW. Trends in cigarette smoking cessation in the United States. *Tobacco Control.* 1993;2(suppl) : S3-10

Goldman LK, Glantz SA. Evaluation of Antismoking Advertising Campaigns. *JAMA* 1998 Vol.279 No10 : 772-777

Gomez-Zamudio M., Renaud L. Les interventions personnalisées via les courriers électroniques permettent-elles de générer la cessation tabagique ? *Santé Publique.* Hors série- Nov.-Déc. 2009 pp105-115

Gómez-Zamudio M. Évaluation du premier concours provincial pour la cessation tabagique au Québec, le Défi « J'arrête, j'y gagne ! » . Direction de la Santé publique de Montréal – Centre. Juin 2000

Gómez-Zamudio M. Rapport d'évaluation du Défi « J'arrête, j'y gagne ! » année 2002. Direction de la Santé publique Montréal - Centre Décembre 2003

Gómez-Zamudio M, Renaud L., Labrie L., Massé R., Pineau G., Gagnon L. Role of pharmacological aids and social supports in smoking cessation associated with Quebec's 2000 Quit and Win campaign. *Preventive Medicine*, 38 (2004) 662-667

Groupe Angus Reid, Sondage « Le tiers des fumeurs canadiens promettent d'arrêter de fumer dans les six prochains mois ». 1998

Gruer L, Hart CL, Gordon DS, Watt GCM. Effect of tobacco smoking on survival of men and women by social position: a 28 year cohort study. *BMJ* 2009;338:b480. http://www.bmj.com/cgi/content/full/338/feb17_2/b480

Hahn EJ, Rayens MK, Chirila C, Riker CA, Paul TP, Warnick TA. Effectiveness of a quit and win contest with a low-income population. *Prev Med.* 2004 Sep;39(3):543-50

Hahn EJ, Rayens MK, Warnick TA, Chirila C, Rasnake RT, Paul TP, Christie D. A controlled trial of a Quit and Win contest. *Am J Health Promot.* 2005 Nov-Dec;20(2):117-26.

Helakorpi S., Berg M-A., Uutela A., Puska P. Health behaviour among Finnish population, Spring 1994. Helsinki : The public health Institute, 1994

Heneman B. Prévalence du tabagisme au Québec: Qu'en est-il? Direction de la santé publique de Montréal – Centre février 2003

Hey K, Perera R. Quit and Win contests for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.* 2005 Apr 18;(2):CD004986. Review.

Hoeymans N, Smit HA, Verkleij H, Krombhout D. Cardiovascular risk factors in relation to educational level in 36 000 men and women in the Netherlands. *Eur Heart J.* 1996 Apr;17(4):518-25

Institut de la Statistique du Québec. <http://www.stat.gouv.qc.ca/>

INSPQ, Institut national de santé publique du Québec. Interventions en matière de cessation tabagique : Description, efficacité, impact, coûts estimés pour le tabac. Novembre 2001.

Janlert U. Unemployment as a disease and diseases of the unemployed. *Scand J Work Environ Health.* 1997;23 Suppl 3 :79-83

Jason LA, Lesowitz T, Michaels M, Blitz C, Victors L, Dean L, Yeager E, Kimball P. A worksite smoking cessation intervention involving the media and incentives. *Am J community Psychol* 1989 Dec;17(6):785 – 99

Jolicoeur et associés. L'Usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac. Rapport de recherche. MSSS Québec. Mai 2006.

Khlat M, Sermet C, Le Pape A. Increased prevalence of depression, smoking, heavy drinking and use of psycho-active drugs among unemployed men in France. *Eur J epidemiol.* 2004;19(5) : 445-51

Koffman DM, Lee JW, Hopp JW, Emost SL. The impact of including incentives in a workplace smoking cessation program on quit rates. *Am J Health Promot* 1998 Nov – Dec;13(2): 105-11

Korhonen T., Su S., Korhonen HJ., Uutela A., Puska P. Evaluation of a national Quit and Win contest : determinants for successful quitting. *Preventive Medicine*. 1997 ; 26 :556-564

Lai KQ., McPhee SJ., Jenkins CNH., Wong C. Applying the Quit and Win contest model in the Vietnamese community in Santa Clara County. *Tobacco Control* 2000; 9 (suppl II) : ii56 - ii59

Lefebvre RC, Cobb GD, Goreczny AJ, Carleton RA. Efficacy of an incentive-based community smoking cessation program. *Addict Behav* 1990;15(5):403–11

McDonald P., Increasing participation in community-based quit-smoking programs : a meta-analysis of communication variables, Working series No 38. University of Waterloo, Waterloo, Canada. 1998

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS), Plan québécois de lutte contre le tabagisme 2001-2005, 2001 <http://www.msss.gouv.qc.ca/>

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS), Plan québécois de lutte contre le tabagisme 2006-2010, 2006 <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-006-17.pdf>

O'Connor R, Fix B, Celestino P, Carlin-Menter S, Hyland A, Cummings KM. Financial incentives to promote smoking cessation: evidence from 11 quit and win contests. *J Public Health Manag Pract*. 2006 Jan-Feb;12(1):44-51.

Omenn GS, Thompson B, Sexton M, Hessol N, Breitenstein B, Curry S, Michnich M, Peterson A. A randomized comparison of worksite-sponsored smoking cessation programs. *Am J prev Med* 1988 Sep – Oct;4(5) :261 – 7

Peltonen M, Huhtasaari F, Stegmayr B, Lundberg V, Asplund K. Secular trends in social patterning of cardiovascular risk factors levels in Sweden. The Northern Sweden MONICA Study 1986-1994. *Journal of Internal Medicine* 1998;244: 1-9

Puska P. International Quit and Win 2004 training meeting, Helsinki 2003

Renaud L. Gomez Zamudio M. Planifier pour mieux agir. 2^e édition. REFIPS. Montréal, 1999

Sandstrom P, Vartiainen EA, Pyykonen M. International Quit & Win 2002 and 2004. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki 2006

Santé Canada. Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada ESUTC, Phase 1 sommaire des résultats. Février-juin 1999

Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000 – 2001. Supplément aux rapports sur la santé, Vol 13, 2002 <http://www.hc-sc.gc.ca/>

Sun S, Korhonen T, Uttela A, Korhonen HJ, Puska P, Jun Y, Zeyu G, Yonghao W, Wenqing X. International Quit and Win 1996: comparative evaluation study in China and Finland. Tob Control. 2000 Sep;9(3):303-9.

Surgeon General's Report 2000. Reducing Tobacco Use. August 2000. <http://www.surgeongeneral.gov/sgoffice.htm>

Tillgren P., Rosen M., Haglund BJA., Ainetdin T., Lindholm L., Holm LE. Cost-effectiveness of a tobacco « Quit and Win » contest in Sweden. Health Policy. 1993; 26 : 43-53

Trempe N., Olivier C. Évaluation concours « Le 1^{er} mars j'arrête » Rapport préliminaire. DSP Hull. Hull 1995

Van Osch L, Lechner L, Reubsæet A, Steenstra M, Wigger S, de Vries H. Optimizing the efficacy of smoking cessation contests: an exploration of determinants of successful quitting. Health Education Research 2009 24(1):54-63;

Van Osch L, Lechner L, Reubsæet A, Wigger S, de Vries H. Relapse prevention in a national smoking cessation contest: Effects of coping planning. Br J Health Psychol. 2007 Jul 12

West R, McEwen A, Bolling K, Owen L. Smoking cessation and smoking patterns in the general population: a 1-year follow-up. Addiction (2001) 96, 891-902

World Health Organisation Tobacco Free Initiative. www.quitandwin.org Global stop smoking competition. 2000

ANNEXES

QUESTIONNAIRES TÉLÉPHONIQUES

- **QUESTIONNAIRE 6 MOIS APRÈS**
- **QUESTIONNAIRE 1 AN APRÈS**

Questionnaire 6 mois après

Lorsque vous avez décidé de participer au Défi « J'arrête, j'y gagne » (Le concours) quelle était votre intention face à votre consommation tabagique?

1. Arrêter de fumer complètement
 2. Arrêter pendant les 6 semaines du Défi
 3. Réduire le nombre de cigarettes
-

Aviez-vous déjà participé avant 2008 au Défi/concours « J'arrête, j'y gagne » des années précédentes?

1. OUI
 2. NON
-

Depuis combien d'années vous êtes/étiez fumeur/fumeuse

1. 1-2
 2. 3-4
 3. 5-6
 4. 7-8
 5. 9-10
 6. 11-12
 7. 13-14
 8. 15-16
 9. 17-18
 10. 19-20
 11. 21 ou plus
-

Combien de cigarettes par jour fumiez vous avant le concours le Défi « J'arrête, j'y gagne » ?

1. 1-5
 2. 6-10
 3. 11-15
 4. 16-20
 5. 21-25
 6. 26-30
 7. 31 ou plus
-

Comment avez-vous connu de l'existence du Défi « J'arrête, j'y gagne » (Le concours)

1. par la TV
-

-
2. Par la radio
 3. par les journaux
 4. par les journaux de quartier
 5. Panneaux extérieurs
 6. Dans les autobus
 7. par quelqu'un qui me l'a dit
 8. Ligne téléphonique 1 866 J'arrête (1 866 527 7383)
 9. Carton publicitaire
 10. autre (lequel)
-

Avez-vous réussi à arrêter de fumer complètement pendant les 6 semaines du Défi, soit entre le 15 février et le 27 mars 2008?

3. OUI
 4. NON
-

Au cours des 6 mois qui ont suivi Défi/concours « J'arrête, j'y gagne » soit entre le 15 février et le 15 août, quelle a été votre situation par rapport à l'usage de la cigarette?

- 1*Je n'ai pas fumé du tout
 - 2*J'ai fumé mais pas chaque jour et présentement je ne fume pas du tout
 - 3*J'ai fumé chaque jour pendant un certain temps mais présentement je fume moins qu'avant
 - 4*J'ai recommencé à fumer et présentement je fume autant qu'avant
 - 9*NSP/NRP
-

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté) = 2,3 ou 4

Quelle a été la raison principale pour laquelle vous avez recommencé à fumer?

1. Le tabagisme dans mon environnement (ça fume autour de moi)
 2. Manque de ressources d'aide
 3. Situation stressante
 4. Augmentation du poids
 5. Situation reliée à l'alcool
 6. Manque de soutien de mon entourage (famille, parrain, marraine, collègue de travail, amis)
 7. Symptôme de sevrage (fortes envies de fumer, irritabilité, anxiété, difficulté à se concentrer)
 8. Manque de volonté, manque de motivation
 9. Autre
-

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté) = 2,3 ou 4

Quand est-ce que vous avez recommencé à fumer après avoir arrêté?

1. 1 mois après avoir arrêté
 2. 2 mois après avoir arrêté
 3. 3 mois après avoir arrêté
-

-
4. 4 mois après avoir arrêté
 5. 5 mois après avoir arrêté
 6. 6 mois après avoir arrêté
-

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté)

Pensez-vous arrêter de fumer à nouveau?

1. Oui
2. Non

Si oui

D'ici combien de temps pensez-vous arrêter de fumer?

1. 0-1 mois
 2. 1 à 6 mois
 3. plus de 6 mois
-

Avez-vous utilisé une des méthodes d'aide à la cessation

- 1) Oui
- 2) Non

Si oui

Quelle méthodes?

- 1*Cours de cessation de groupe
 - 2*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
 - 3*Programme de soutien individuel
 - 4*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
 - 5*Livres, dépliants, brochures
 - 6*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;
Info-Santé
 - 7*Acupuncture
 - 8*Hypnose
 - 9*Patches ou timbres de Nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
 - 10*Gomme de Nicotine (Nicorette)
 - 11*Bupropion (Ziban, Wellbutrin)
 - 12 Laser
 13. Varénicline(Champix)
 - 98*Autre, spécifiez
 - 99*NSP/NRP
-

Quelle autre?

- 1*Cours de cessation de groupe
 - 2*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
 - 3*Programme de soutien individuel
 - 4*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé
-

(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
5*Livres, dépliants, brochures
6*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;
Info-Santé
7*Acupuncture
8*Hypnose
9*Patches ou timbres de Nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
10*Gomme de Nicotine (Nicorette)
11*Bupropion (Ziban, Wellbutrin)
12 Laser
13. Varénicline (Champix)
98*Autre, spécifiez
99*NSP/NRP

Avez-vous eu recours ou utilisé les Centres D'abandon du tabac?

1. Oui
 2. Non
-

Est-ce que vous utilisez maintenant une ou des méthodes pour demeurer non-fumeur?

- 1) Oui
 - 2) Non
-

***** ASK ONLY IF *****
(QX=1)

Lesquelles?

1*Cours de cessation de groupe
2*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
3*Programme de soutien individuel
4*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
5*Livres, dépliants, brochures
6*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;
Info-Santé
7*Acupuncture
8*Hypnose
9*Patches ou timbres de Nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
10*Gomme de Nicotine (Nicorette)
11*Bupropion (Ziban, Wellbutrin)
12 Laser
13. Varénicline (Champix)
98*Autre, spécifiez
99*NSP/NRP

***** ASK ONLY IF *****
(QX=1)

Quelle autre?

1*Cours de cessation de groupe
2*Groupe de soutien pour ex-fumeurs

-
- 3*Programme de soutien individuel
 - 4*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
 - 5*Livres, dépliants, brochures
 - 6*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;
Info-Santé
 - 7*Acupuncture
 - 8*Hypnose
 - 9*Patches ou timbres de Nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
 - 10*Gomme de Nicotine (Nicorette)
 - 11*Bupropion (Ziban, Wellbutrin)
 - 12 Laser
 - 13. Varénicline (Champix)
 - 98*Autre, spécifiez
 - 99*NSP/NRP

Quelle est la perception que vous avez de votre santé

- 1. Je suis en très bonne santé
- 2. Je suis en santé
- 3. Je suis plus ou moins en santé
- 4. Je ne suis pas en santé
- 5. Je ne suis pas du tout en santé

Aviez-vous essayé d'arrêter de fumer avant le Défi 2008(le concours) ?

- 3. Oui
- 4. Non

Si Oui

Combien de fois avez-vous essayé d'arrêter de fumer avant le Défi 2008

- 1. 1 - 2 fois
- 2. 3 - 4 fois
- 3. 5 fois et plus

Étiez-vous bénéficiaire d'un programme d'aide sociale ou de sécurité du revenu au moment du Défi entre le 15 février et le 27 mars 2008 ?

- 1) Oui
- 2) Non

Combien d'années d'études terminées avez-vous réalisées ?

-
- 1) Moins de neuf années d'études terminées (primaire)
 - 2) De neuf à treize années d'études terminées (secondaire, Cégep, Diplôme d'études Professionnelles)
 - 3) De quatorze à dix-sept années d'études terminées (université Bac.)
 - 4) Dix-huit années d'études terminées ou plus (université deuxième et troisième cycle)
- 9*NSP/NRP
-

Votre revenu se trouve entre?

- 1) Moins de 10 000\$
 - 2) 10 000 \$- 19 999
 - 3) 20 000 \$- 29 999
 - 4) 30 000 \$- 39 999
 - 5) 40 000 \$- 49 999
 - 6) 50 000 \$- 59 999
 - 7) 60 000 \$- 69 999
 - 8) 70 000 \$- 79 999
 - 9) 80 000 \$- 89 999
 - 10) 90 000 \$- 99 999
 - 11) 100 000 \$- 109 999
 - 12) 110 000 \$- 119 999
 - 13) 120 000 \$- 149 999
 - 14) 150 000 \$ et plus
- 99*NRP
-

Êtes-vous né (é) au Canada ou ailleurs (dans un autre pays)?

- 1) Au Canada
 - 2) Ailleurs de quel pays vous venez ?
- 9*NRP
-

Parmi les points suivants lequel vous a encouragé le plus à vous maintenir non-fumeur après six mois d'avoir arrêté ?

- 1) Ma famille, mes enfants, mes amis, mes collègues de travail,
 - 2) La publicité, les campagnes anti-tabac, les sites Internet anti-tabac, les messages par courrier électronique du Défi
 - 3) Les bénéfiques d'être en bonne santé, une maladie que j'ai
 - 4) L'économie d'argent
 - 5) Je ne peux plus fumer nulle part
 - 6) Mon groupe d'appui pour arrêter
- 8*Autre, spécifiez....
- 9*NRP

Quel autre?

- 1) Ma famille, mes enfants, mes amis, mes collègues de travail,
- 2) La publicité, les campagnes anti-tabac, les sites Internet anti-tabac, les messages par courrier électronique du Défi
- 3) Les bénéfiques d'être en bonne santé, une maladie que j'ai
- 4) L'économie d'argent

-
- 5) Je ne peux plus fumer nulle part
 - 6) Mon groupe d'appui pour arrêter
 - 8*Autre, spécifiez....
 - 9*NRP
-

Vous êtes-vous inscrit au concours le Défi « J'arrête, j'y gagne » en duo c'est-à-dire avec un autre fumeur (fumeuse) co-équipier(e) ?

- 1) Oui
- 2) Non

Si oui

Est-ce que ce co-équipier était :

1. Conjoint/e
 2. Mon/mes enfant(s)
 3. Père
 4. Mère
 5. Ami(e)
 6. Collègue
 7. Autre
-

Si oui

Comment qualifieriez-vous le rôle de votre co-équipier(e) inscrit avec vous au Défi par rapport à arrêter de fumer

- Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer
Important pour me soutenir à arrêter de fumer
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer
-

Y a-t-il une personne qui a joué un rôle significatif lors de votre démarche pour arrêter de fumer?

1. OUI
2. NON

SI OUI,

Qui était cette personne?

1. Conjoint/e
 2. Mon/mes enfant(s)
 3. Père
 4. Mère
 5. Ami(e)
-

-
6. Collègue
 7. Mon/ma Co-équipier(e)
 8. Autre
-

Comment qualifieriez-vous le rôle de votre parrain/marraine inscrit avec vous au Défi par rapport à arrêter de fumer

Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer
Important pour me soutenir à arrêter de fumer
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer

Avez-vous récupéré la trousse du Défi dans une pharmacie Jean Coutu?

- 1) Oui
- 2) Non

SI OUI

Quels sont les éléments de la trousse qui vous ont le plus aidé pour arrêter de fumer?

Bouteille d'eau
Brochure de renseignements et conseils « Défi J'arrête, j'y gagne »
Pomme anti-stress
Carton avec les méthodes d'aide pour arrêter de fumer
Brosse à dents, dentifrice et feuilles rafraîchissantes d'haleine
Gomme à mâcher
Feuillelet « famille sans fumée »
Calendrier de suivi de la cessation tabagique
Carte SOS

Quel autre

Bouteille d'eau
Brochure de renseignements et conseils « Défi J'arrête, j'y gagne »
Pomme anti-stress
Carton avec les méthodes d'aide pour arrêter de fumer
Brosse à dents, dentifrice et feuilles rafraîchissantes d'haleine
Gomme à mâcher
Feuillelet « famille sans fumée »
Calendrier de suivi de la cessation tabagique
Carte SOS

Si NON (récupéré la trousse)

Pourquoi?

Je n'étais pas intéressé
Je n'ai pas eu le temps
Il n'y avait plus de troussees
Pas de Jean-Coutu proche de chez moi
Savait pas qu'elle existait
Autre

Avez-vous utilisé le site Internet www.defitabac.ca pendant la durée du Défi (concours) c'est-à-dire du 15 février au 27 mars 2008 ?

1. OUI
2. NON

Si OUI

À quelle fréquence avez-vous visité le site Internet pendant les 6 semaines du Défi (le concours)?

1. 1 - 2 fois pendant les 6 semaines
2. 3 - 4 fois pendant les 6 semaines
3. 1 - 2 fois par semaine
4. 3 - 4 fois par semaine
5. 5 - 6 fois par semaine
6. 1- 2 fois par jour
7. 3 - 4 fois par jour
8. 5 fois par jour ou +

Si OUI

Quelle était la raison pour visiter le site Internet?

Chercher de l'information sur le tabagisme et la cessation
Chercher du soutien pour arrêter de fumer
Chercher des trucs pour cesser de fumer
Pour lire les témoignages
Pour télécharger des outils (diplôme, aide, motivation, etc.)
Pour le Forum de discussions
Pour obtenir de renseignement sur le Défi(le concours), règlements, dates, etc.
Autre _____

Si NON

Pour quelle raison vous n'avez pas utilisé le site Internet?

Pas d'accès Internet
Pas d'habileté informatique
Pas d'intérêt
Savais pas qu'il existait
J'ai pas aimé
Autres _____

Avez-vous reçu les courriers électroniques d'information et/ou de soutien du Défi

1. OUI
2. NON

Avez-vous lu les courriers électroniques d'information et/ou de soutien du Défi / concours que l'on vous a envoyé?

1. OUI
2. NON

Si OUI

Comment qualifieriez-vous les messages contenus dans les courriers électroniques vis-à-vis l'arrêt de fumer?

- Très utiles pour arrêter de fumer
- Utiles pour arrêter de fumer
- Plus ou moins utiles pour arrêter de fumer
- Peu utiles pour arrêter de fumer
- Pas du tout utiles pour arrêter de fumer

Questionnaire 1 an après

—

Aviez-vous déjà participé avant 2008 au Défi/concours « J'arrête, j'y gagne » des années précédentes?

- 5. OUI
 - 6. NON
-

—

Depuis combien d'années vous êtes/étiez fumeur/fumeuse

- 10. 1-2
 - 11. 3-4
 - 12. 5-6
 - 13. 7-8
 - 14. 9-10
 - 15. 11-12
 - 16. 13-14
 - 17. 15-16
 - 18. 17-18
 - 10.19-20
 - 11.21 ou plus
-

Combien de cigarettes par jour fumiez vous avant le concours le Défi « J'arrête, j'y gagne » ?

- 8. 1-5
 - 9. 6-10
 - 10. 11-15
 - 11. 16-20
 - 12. 21-25
 - 13. 26-30
 - 14. 31 ou plus
-

—

De septembre dernier à aujourd'hui, quelle a été votre situation par rapport à l'usage de la cigarette?

- 1*Je n'ai pas fumé du tout
 - 2*J'ai fumé mais pas chaque jour et présentement je ne fume pas du tout
 - 3*J'ai fumé chaque jour pendant un certain temps mais présentement je fume moins qu'avant
 - 4*J'ai recommencé à fumer et présentement je fume autant qu'avant
 - 9*NSP/NRP
-

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté)

***** ASK ONLY IF *****
(Q4=2,3,4)

Quelle a été la raison principale pour laquelle vous avez recommencé à fumer?

10. Le tabagisme dans mon environnement (ça fume autour de moi)
11. Manque de ressources d'aide
12. Situation stressante
13. Augmentation du poids
14. Situation reliée à l'alcool
15. Manque de soutien de mon entourage (famille, parrain, marraine, collègue de travail, amis)
16. Symptôme de sevrage (fortes envies de fumer, irritabilité, anxiété, difficulté à se concentrer)
17. Manque de volonté, manque de motivation
18. Autre

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté)

(Q4=2,3,4)

Pensez-vous arrêter de fumer à nouveau?

3. Oui
4. Non

Si oui

D'ici combien de temps pensez-vous arrêter de fumer?

4. 0-1 mois
5. 1 à 6 mois
6. plus de 6 mois

Avez-vous utilisé une méthodes d'aide à la cessation

- 1) Oui
- 2) Non

***** ASK ONLY IF *****
(Q5=1)

Quelle méthode?

- 1*Cours de cessation de groupe
- 2*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3*Programme de soutien individuel
- 4*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5*Livres, dépliants, brochures
- 6*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;
Info-Santé
- 7*Acupuncture
- 8*Hypnose
- 9*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 98*Autre, spécifiez
- 99*NSP/NRP

***** ASK ONLY IF *****
(Q5=1)

Quelle autre?

- 1*Cours de cessation de groupe
- 2*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3*Programme de soutien individuel
- 4*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5*Livres, dépliants, brochures
- 6*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;
Info-Santé
- 7*Acupuncture
- 8*Hypnose
- 9*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 98*Autre, spécifiez
- 99*NSP/NRP

Est-ce que vous utilisez maintenant une ou des méthodes pour demeurer non-fumeur?

- 1) Oui
- 2) Non

***** ASK ONLY IF *****
(Q7=1)

Lesquelles?

- 1*Cours de cessation de groupe
- 2*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3*Programme de soutien individuel
- 4*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5*Livres, dépliants, brochures
- 6*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;
Info-Santé
- 7*Acupuncture
- 8*Hypnose
- 9*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 98*Autre, spécifiez
- 99*NSP/NRP

***** ASK ONLY IF *****
(Q7=1)

Quelle autre?

- 1*Cours de cessation de groupe
- 2*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3*Programme de soutien individuel
- 4*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5*Livres, dépliants, brochures
- 6*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;
Info-Santé
- 7*Acupuncture
- 8*Hypnose
- 9*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 98*Autre, spécifiez
- 99*NSP/NRP

Dans le cadre du Défi, avez-vous reçu un appel de soutien d'un conseiller de la Ligne J'arrête ?

- 1) Oui
- 2) Non

Si oui

Dans votre démarche d'arrêt, diriez-vous que ce soutien vous a été :

- 1) Très utile
- 2) Utile
- 3) Plus ou moins utile
- 4) Peu utile
- 5) Pas du tout utile

Quelle est la perception que vous avez de votre santé

- 1. J'ai une excellente santé
- 2. Je suis en bonne santé
- 3. Je suis en santé
- 4. Je ne suis pas en santé
- 5. J'ai une très mauvaise santé

Aviez-vous essayé d'arrêter de fumer avant le Défi (le concours)2008 ?

- 5. Oui
- 6. Non

Si Oui :

Combien de fois avez-vous essayé d'arrêter de fumer avant le Défi 2008

4. 1 a 2 fois
 5. 3 ou 4 fois
 6. 5 fois et plus
-

Étiez-vous bénéficiaire d'un programme d'aide sociale ou de sécurité du revenu au moment du Défi entre le 15 février au 27 mars 2008 ?

- 1) Oui
 - 2) Non
-

Combien d'années d'études terminées avez-vous réalisé ?

- 1) Moins de neuf années d'études terminées (primaire)
 - 2) De neuf à treize années d'études terminées (secondaire, Cégep, Diplôme d'études Professionnelles)
 - 3) De quatorze à dix-sept années d'études terminées (université Bac.)
 - 4) Dix-huit années d'études terminées ou plus (université deuxième et troisième cycle)
- 9*NSP/NRP
-

Votre revenu se trouve entre?

- 1) Moins de 10 000\$
 - 2) 10 000 \$- 19 999
 - 3) 20 000 \$- 29 999
 - 4) 30 000 \$- 39 999
 - 5) 40 000 \$- 49 999
 - 6) 50 000 \$- 59 999
 - 7) 60 000 \$- 69 999
 - 8) 70 000 \$- 79 999
 - 9) 80 000 \$- 89 999
 - 10) 90 000 \$- 99 999
 - 11) 100 000 \$- 109 999
 - 12) 110 000 \$- 119 999
 - 13) 120 000 \$- 149 999
 - 14) 150 000 \$ et plus
- 99*NRP
-

Êtes-vous né au Canada ou ailleurs (dans un autre pays)?

- 1) Au Canada
 - 2) Ailleurs
- 9*NRP
-

Parmi les points suivants lequel vous a encouragé le plus à vous maintenir non-fumeur après un an d'avoir arrêté ?

-
- 1) Ma famille, mes enfants, mes amis, mes collègues de travail,
 - 2) La publicité, les campagnes anti-tabac, les sites Internet anti-tabac,
 - 3) Les bénéfiques d'être en bonne santé, une maladie que j'ai
 - 4) L'économie d'argent
 - 5) Je ne peux plus fumer nulle part
 - 6) Mon groupe d'appui pour arrêter
 - 8*Autre, spécifiez....
 - 9*NRP

Quel autre?

- 1) Ma famille, mes enfants, mes amis, mes collègues de travail,
- 2) La publicité, les campagnes anti-tabac, les sites Internet anti-tabac,
- 3) Les bénéfiques d'être en bonne santé, une maladie que j'ai
- 4) L'économie d'argent
- 5) Je ne peux plus fumer nulle part
- 6) Mon groupe d'appui pour arrêter
- 8*Autre, spécifiez....
- 9*NRP

Vous êtes-vous inscrit au concours le Défi « J'arrête, j'y gagne » en duo c'est-à-dire avec un autre fumeur (fumeuse) co-équipier(e) ?

- 1) Oui
- 2) Non

Si oui

Quel était votre lien avec votre coéquipier :

8. Conjoint/e
9. Mon enfant
10. Père
11. Mère
12. Ami(e)
13. Collègue
14. Autre

Si oui

Comment qualifieriez-vous le rôle de votre co-équipier(e) inscrit avec vous au Défi par rapport à arrêter de fumer

- Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer
Important pour me soutenir à arrêter de fumer
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer
-

Y a-t-il une personne autre que votre coéquipier ou votre parrain/marraine qui a joué un rôle significatif lors de votre démarche pour arrêter de fumer?

1. OUI
2. NON

SI OUI,

Qui était cette personne?

Conjoint/e
Mon/mes enfant(s)
Père
Mère
Ami(e)
Collègue

Comment qualifieriez-vous le rôle de votre parrain/marraine inscrit avec vous au Défi par rapport à arrêter de fumer

Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer
Important pour me soutenir à arrêter de fumer
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer

Avez-vous récupéré la trousse du Défi dans une pharmacie Jean Coutu ?

- 3) Oui
- 4) Non

SI OUI

Quels sont les éléments de la trousse que vous ont le plus aidé pour arrêter de fumer?

Bouteille d'eau
Brochure de renseignements et conseils « Défi J'arrête, j'y gagne »
Pomme anti-stress
Carton avec les méthodes d'aide pour arrêter de fumer
Brosse à dents, dentifrice et feuilles rafraîchissantes d'haleine
Gomme à mâcher
Feuille « objectif famille sans fumée »
Calendrier de suivi de la cessation tabagique

Quel autre

Bouteille d'eau
Brochure de renseignements et conseils « Défi J'arrête, j'y gagne »
Pomme anti-stress
Carton avec les méthodes d'aide pour arrêter de fumer

Brosse à dents, dentifrice et feuilles rafraîchissantes d'haleine
Gomme à mâcher
Feuillet « objectif famille sans fumée »
Calendrier de suivi de la cessation tabagique

Si NON (récupéré la trousse)

Pourquoi?

Je n'étais pas intéressé
Je n'ai pas eu le temps
Il n'y avait plus de trousse
Pas de Jean-Coutu proche de chez moi
Savait pas qu'elle existait
Autre

Avez-vous utilisé le site Internet www.defitabac.ca pendant la durée du Défi (concours) c'est-à-dire du 15 février au 27 mars 2008 ?

1. OUI
 2. NON
-

Avez-vous utilisé le site Internet www.defitabac.ca au cours de la dernière année ?

OUI

NON

Si OUI

À quel moment vous l'avez utilisé le plus souvent (le site Internet) ?

Avant le Défi

Pendant le Défi

Après le Défi

Si OUI

Quelles étaient vos raisons pour visiter le site Internet au cours de la dernière année ?

Chercher de l'information sur le tabagisme et la cessation
Chercher de l'information pour me préparer à arrêter de fumer
Chercher du soutien pour l'arrêt de fumer
Chercher des trucs pour cesser de fumer
Pour lire les témoignages
Pour télécharger des outils (diplôme, aide, motivation, etc.)
Pour le Forum de discussions

Pour obtenir de renseignement sur le Défi(le concours), règlements, dates, etc.

Autre _____

Si OUI

Quelle section du site Internet vous a intéressé le plus?

Si NON

Pour quelle raison vous n'avez pas utilisé le site Internet?

Pas d'accès Internet

Pas d'habileté informatique

Pas d'intérêt

Je l'ai visité une fois, mais je ne l'ai pas trouvé intéressant

J'utilise un autre site (si oui : lequel?)

Savais pas qu'il existait

Autres _____

Avez-vous reçu la série des courriels électroniques d'information et/ou de soutien du Défi (les courriels J'éc@se) ?

1. OUI

2. NON

Avez-vous lu les courriels électroniques d'information et/ou de soutien du Défi / concours que l'on vous a envoyé (courriels J'éc@se) ?

1. OUI

2. NON

Si OUI

Comment qualifieriez-vous les messages contenus dans les courriels électroniques J'éc@se vis-à-vis l'arrêt de fumer?

Très utiles pour arrêter de fumer

Utiles pour arrêter de fumer

Plus ou moins utiles pour arrêter de fumer

Peu utiles pour arrêter de fumer

Pas du tout utiles pour arrêter de fumer

FIN

REMERCIEZ LE REpondant

Rapport d'évaluation.
Février 2010
Agence de la santé et
des services sociaux de Montréal
1301, rue Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H2L 1M3
Téléphone : 514 528 2400 poste 3431
mgomez@santepub-mtl.qc.ca

Défi

