

Région de la Côte-Nord

**10 ans**

de

Défi **J'arrête, j'y gagne!**

Bilan de la participation et de la cessation tabagique



Québec 



# Introduction



Lancé en 2000, le *Défi J'arrête, j'y gagne!* vise à soutenir les fumeurs québécois de tous âges souhaitant cesser de fumer. C'est une initiative d'ACTI-MENU qui s'appuie sur un large partenariat avec des organisations tant publiques, parapubliques que privées. Le *Défi* est une intervention populationnelle qui invite les fumeurs à s'inscrire et à s'engager à ne pas fumer pendant au moins six semaines consécutives et qui inclut des mesures incitatives sous forme de prix. Le programme a été adapté et bonifié au fil des années pour répondre aux réalités des fumeurs du Québec. Le *Défi* s'inscrit dans les objectifs du *Plan québécois de lutte contre le tabagisme 2006-2010* (PQLT) du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

Le programme met différentes ressources gratuites à la disposition des participants afin de les aider dans leur démarche d'abandon du tabac lors des six semaines du *Défi* et durant l'année suivant la campagne. Il s'agit, entre autres, d'outils de soutien et de références à des ressources d'aide à la cessation. Pour relever le *Défi*, les fumeurs choisissent de participer avec un parrain non-fumeur, avec un autre fumeur qui souhaite arrêter (coéquipier) ou encore en solo.

Après 11 ans de mise en œuvre du *Défi J'arrête, j'y gagne!*, il a été décidé de procéder à un état de situation afin de mieux caractériser la participation au *Défi* et son évolution, ainsi que de mieux cerner l'impact du programme en termes de cessation tabagique. Ce mandat a été confié à la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal et a été effectué à partir des données provenant des inscriptions au *Défi* et des sondages annuels qui ont eu lieu depuis 2002 auprès des participants. Cet état de situation est réalisé à l'échelle provinciale et régionale.

Les résultats de ce fascicule portent principalement sur la participation au *Défi* de la région de la Côte-Nord et l'impact sur la cessation tabagique des participants. Il s'agit principalement d'un rapport descriptif des principales tendances<sup>1</sup>. Le profil régional vise à offrir aux divers intervenants impliqués dans la promotion du *Défi* des informations plus spécifiques de leur région afin de mieux adapter les activités de promotion, de sensibilisation et de planification des futures campagnes du *Défi*.

<sup>1</sup> Un rapport sera produit à l'été 2012 et proposera des analyses plus détaillées et interprétatives des résultats quant à la participation et à la cessation tabagique des participants principalement au niveau provincial.

## Faits saillants de la Côte-Nord

### Participation

- Entre 2001 et 2011, 4 675 fumeurs de la Côte-Nord de 18 ans et plus se sont inscrits au Défi, soit un taux de participation de 1,78 % qui est légèrement supérieur à celui de la province (1,60 %).
- Le Défi rejoint mieux les femmes, présentant un taux de participation plus élevé.
- Le taux de participation au Défi est resté stable au cours des quatre premières années du Défi (2001-2004), puis a connu une tendance à la baisse entre 2005 et 2010; l'édition de 2011 a connu une hausse de 42 % des participants par rapport à l'année précédente.
- La formule solo, introduite en 2011, a été retenue par une majorité de participants de la dernière édition du Défi.
- Plus des trois quarts des participants choisissent de recevoir des courriels d'encouragements J'éc@se, près de 60 % disent vouloir utiliser le dossier du participant en ligne, et un peu moins du quart souhaite être appelé par un intervenant de la ligne téléphonique j'Arrête.

### Cessation

- Pour l'ensemble de la période 2003-2009 :
  - 68,7 % des participants ont arrêté complètement de fumer pendant les six semaines du Défi;
  - 36,3 % se sont maintenus non-fumeurs durant les six mois suivant la fin du Défi;
  - 21,6 % ont maintenu leur statut de non-fumeur un an après la fin du Défi.
- Les taux de cessation à six semaines et à six mois sont restés stables entre 2003 et 2009.
- Le taux de cessation un an après la participation au Défi pour l'ensemble de la période 2003- 2009 est comparable à ceux obtenus lors de campagnes semblables de cessation tabagique. Toutefois, une tendance à la baisse est observée et se confirme pour l'ensemble de la province.



# Méthodologie

---

## Objectifs

L'état de situation vise deux principaux objectifs : 1) caractériser la participation au *Défi J'arrête, j'y gagne!* des fumeurs de 18 ans et plus<sup>2</sup> et son évolution depuis 2001; et 2) documenter l'impact à court et à long termes du *Défi* sur la cessation tabagique, soit à six semaines, à six mois et à 1 an à la fin du *Défi*.

## Sources de données

Deux sources de données ont été utilisées pour réaliser l'état de situation : 1) la banque de données des inscrits gérée par le promoteur de la campagne, ACTI-MENU, et 2) celles des deux sondages annuels ayant été réalisés par la compagnie Écho Sondage et dont le principal objectif était de mesurer l'impact du programme en matière de cessation tabagique.

### • Banque des inscrits au *Défi* (2001-2011)

Les banques de données de chaque année du *Défi* ont été fusionnées et validées pour s'assurer de leur qualité. La banque finale contient des données allant de 2001 à 2011, et le nombre total de participants<sup>3</sup> adultes pour toute la période est de 283 709 pour l'ensemble du Québec.

### • Banque des sondages à six mois et à 1 an du *Défi* (2003-2009)

Entre 2002 et 2009, des sondages annuels auprès d'un échantillon aléatoire de participants ont été réalisés six mois et un an après la fin des six semaines du *Défi*. Aucun sondage n'a été réalisé en 2010.

Environ 3 000 personnes annuellement ont répondu au sondage à six mois, soit un échantillon total pour l'ensemble du Québec de 20 210 répondants de 2003 à 2009. Le deuxième sondage annuel a été effectué un an après la fin du *Défi* auprès des répondants non-fumeurs du sondage à six mois, soit environ 800 par année.

Les données recueillies annuellement ont fait l'objet d'une validation. Celles de l'année 2002 n'ont pas été conservées pour les analyses, car plusieurs indicateurs sont de nature différente par rapport aux années suivantes, rendant les comparaisons impossibles. Les données des années 2003 à 2009 ont été fusionnées en une même banque.

Afin que les estimations produites à partir des données des sondages soient représentatives de la population (soit l'ensemble des participants) et que les résultats soient généralisables à cette population, une pondération a été appliquée aux données. La pondération tient compte de la distribution du sexe, de l'âge et de la région parmi les répondants<sup>4</sup>.

<sup>2</sup> Seuls les participants adultes ont été conservés pour l'analyse des résultats. Le nombre de participants âgés de moins de 18 ans n'est pas assez grand pour être en mesure de déceler des résultats significatifs dans ce sous-groupe.

<sup>3</sup> Il s'agit en fait de la proportion de fumeurs s'étant inscrits chaque année au *Défi*. Un fumeur ayant participé plus d'une année sera considéré comme un inscrit différent chaque année, même s'il s'agit de la même personne.

<sup>4</sup> L'effet du plan de sondage est négligeable.

## Principaux indicateurs

Quatre principaux indicateurs sont utilisés dans ce document : le taux de participation au *Défi*, le taux de cessation durant la période de six semaines du *Défi*, le taux de cessation tabagique à six mois et à un an après la fin de la participation au *Défi*. La définition de chacun de ces indicateurs est présentée au tableau 1.

1 Définition des indicateurs utilisés	
Taux de participation	$\frac{\text{N}^{\text{bre}} \text{ d'inscrits adultes au Défi}}{\text{Population estimée de fumeurs adultes}}$
Taux de cessation durant la période du <i>Défi</i> (mesuré lors du sondage à 6 mois)	$\frac{\text{N}^{\text{bre}} \text{ de répondants adultes ayant cessé complètement de fumer lors des 6 semaines du Défi}}{\text{Ensemble des répondants adultes au sondage à 6 mois}}$
Taux de cessation 6 mois après la fin du <i>Défi</i> (mesuré lors du sondage à 6 mois)	$\frac{\text{N}^{\text{bre}} \text{ de répondants adultes ayant cessé complètement de fumer lors des 6 semaines du Défi et n'ayant pas fumé durant les 6 mois suivants}}{\text{Ensemble des répondants adultes au sondage à 6 mois}}$
Taux de cessation 1 an après la fin du <i>Défi</i> * (mesuré lors du sondage à 1 an)	$\frac{\text{N}^{\text{bre}} \text{ de répondants adultes ayant cessé complètement de fumer lors des 6 semaines du Défi et n'ayant pas fumé durant l'année suivante}}{\text{Ensemble des répondants adultes au sondage à 6 mois}}$

\* La mesure du taux de cessation à 1 an est « conservatrice », puisque les répondants non-fumeurs à six mois qui n'ont pas été rejoints lors du sondage à un an ont été considérés comme des fumeurs.

## Portrait du tabagisme de la Côte-Nord

Le taux de tabagisme dans la population adulte de la Côte-Nord est supérieur à celui de l'ensemble de la province; les plus récentes données rapportent en 2009-2010 un taux de 34,5 % (comparativement à 24,2 % pour le Québec<sup>5</sup>), ce qui correspond à environ 25 820 fumeurs en 2011. Le taux de tabagisme est plus élevé chez les hommes (39,6 % comparativement à 29,0 % pour les femmes) et chez les personnes âgées de moins de 35 ans (41,8 % comparativement à 32,1 % pour les 35 ans et plus), mais ces tendances ne sont pas significatives à la différence de ce qui est observé pour la province<sup>6</sup>. Depuis 2001, le taux de tabagisme a constamment diminué au Québec, cette tendance a cependant ralenti depuis 2005. Pour la région de la Côte-Nord, on enregistre une tendance (non significative) à la hausse du taux depuis 2005, année pour laquelle il s'établissait à 30,3 %.

<sup>5</sup> Source des données : STATISTIQUE CANADA, *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes*, 2009-2010.

<sup>6</sup> Pour la province, le taux de prévalence du tabagisme parmi les hommes (26,8 %) est significativement supérieur à celui des femmes (21,6 %) ainsi que parmi les 18-34 ans (29,9 %) comparativement aux 35 ans et plus (22,0 %). Malgré l'écart de 10,6 % entre le taux de tabagisme des hommes et des femmes et celui de 9,7 % entre les 18-34 ans et les 35 ans et plus, les échantillons de l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes pour la Côte-Nord sont insuffisants pour déceler des différences significatives.



# Participation (2001-2011)

## Caractéristiques des participants pour l'ensemble de la période

Entre 2001 et 2011, 4 675 fumeurs âgés de 18 ans et plus de la région de la Côte-Nord se sont inscrits au *Défi J'arrête, j'y gagne!*. Parmi ces personnes, 59,8 % sont des femmes et 63,5 % sont âgés de 35 ans et plus; ces proportions sont comparables à celles enregistrées pour l'ensemble des participants québécois (tableau 2).

TABLEAU 2	Caractéristiques sociodémographiques des participants, Côte-Nord et ensemble du Québec, 2001-2011	
	Côte-Nord	Le Québec
<b>Total</b>	4 675	283 709
<b>Sexe</b>		
• Hommes	40,2 %	39,8 %
• Femmes	59,8 %	60,2 %
<b>Âge</b>		
• 18 à 34 ans	36,5 %	39,3 %
• 35 ans et plus	63,5 %	60,7 %

## Taux de participation pour l'ensemble de la période

Le taux de participation permet d'établir dans quelle mesure une intervention rejoint la population cible. Entre 2001 et 2011, 1,78 % des fumeurs de la région ont participé au *Défi*. Ce taux de participation est légèrement supérieur à celui de la province qui s'élève à 1,60 % (tableau 3). Ces taux sont au-dessus du seuil de 1 % à partir duquel l'intervention a le potentiel d'avoir un impact populationnel<sup>7</sup>.

Comme pour l'ensemble de la province, la participation des femmes de la Côte-Nord est près du double de celle des hommes. Ce résultat n'est pas étonnant, puisque la plupart des interventions de soutien à la cessation tabagique (Centres d'a-

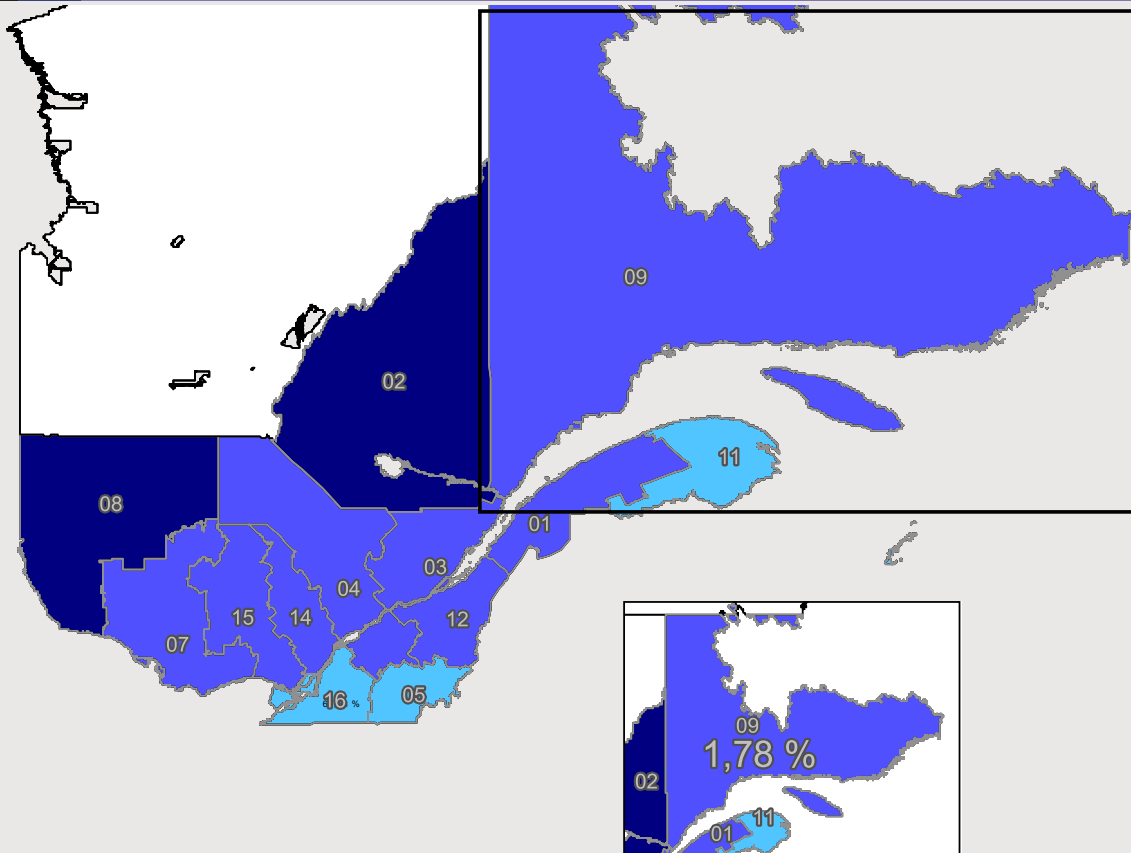
<sup>7</sup> Paul W. MCDONALD, « Increasing participation in community-based quit-smoking programs: a meta-analysis of communication variables », *Working series*, n° 38, University of Waterloo, Waterloo, Canada, 1998, 41 p.

bandon du tabagisme ou la ligne téléphonique j'Arrête) rejoignent plus difficilement les hommes<sup>8</sup>. À l'inverse de la province, il n'y a pas de différence significative entre le taux de participation des fumeurs âgés de moins de 35 ans et celui de leurs aînés. Le taux de participation des moins de 35 ans de la région est comparable à celui des fumeurs québécois du même groupe d'âge, alors que celui de leurs aînés est supérieur.

<b>3</b> <i>Taux de participation (%) des fumeurs au Défi, Côte-Nord et ensemble du Québec, 2001-2011</i>		
	Côte-Nord	Le Québec
<b>Ensemble</b>	1,78	1,60
<b>Sexe</b>		
• Hommes	1,32	1,23
• Femmes	2,32	2,06
<b>Âge</b>		
• 18 à 34 ans	1,86	1,91
• 35 ans et plus	1,76	1,50

La carte 1 permet de situer le niveau de participation de la Côte-Nord par rapport à celui des autres régions du Québec à l'aide d'une échelle de trois couleurs illustrant une gradation de la participation : plus élevée (représentée en bleu foncé), moyenne et plus faible (représentées en bleus plus pâles). Bien qu'il existe des écarts de participation entre les différentes régions, chacune d'entre elles affiche un taux au-dessus de 1 %. La plupart d'entre elles se situent dans la catégorie « moyenne » (1,68 % - 2,50 %), tout comme la Côte-Nord.

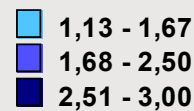
<sup>8</sup> Viviane LEAUNE et al., *Évaluation des Centres d'abandon du tabagisme : principaux résultats*, Montréal, Québec, Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2011, 7 p. Accessible en ligne : [http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers\\_thematiques/services\\_preventifs/thematique/tabagisme/documentation/evaluation\\_des\\_services\\_daide\\_a\\_la\\_cessation.html](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/services_preventifs/thematique/tabagisme/documentation/evaluation_des_services_daide_a_la_cessation.html). Aussi, Bernard-Simon LECLERC, *Évaluation préliminaire des centres d'abandon du tabagisme. Période 2005-2006*, Montréal, Développement des individus et des communautés, Institut national de santé publique du Québec, 2009, 40 p. Accessible en ligne : [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/899\\_RapportCAT.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/899_RapportCAT.pdf).



Régions sociosanitaires

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Bas-Saint-Laurent            | 11. Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine |
| 2. Saguenay-Lac-Saint-Jean      | 12. Chaudière-Appalaches          |
| 3. Capitale-Nationale           | 13. Laval                         |
| 4. Mauricie et Centre-du-Québec | 14. Lanaudière                    |
| 5. Estrie                       | 15. Laurentides                   |
| 6. Montréal                     | 16. Montérégie                    |
| 7. Outaouais                    |                                   |
| 8. Abitibi-Témiscamingue        |                                   |
| 9. Côte-Nord                    |                                   |

Ne sont pas incluses les régions 10 (Nord-du-Québec), 17 (Nunavik) et 18 (Terres-Cries-de-la-Baie-James)



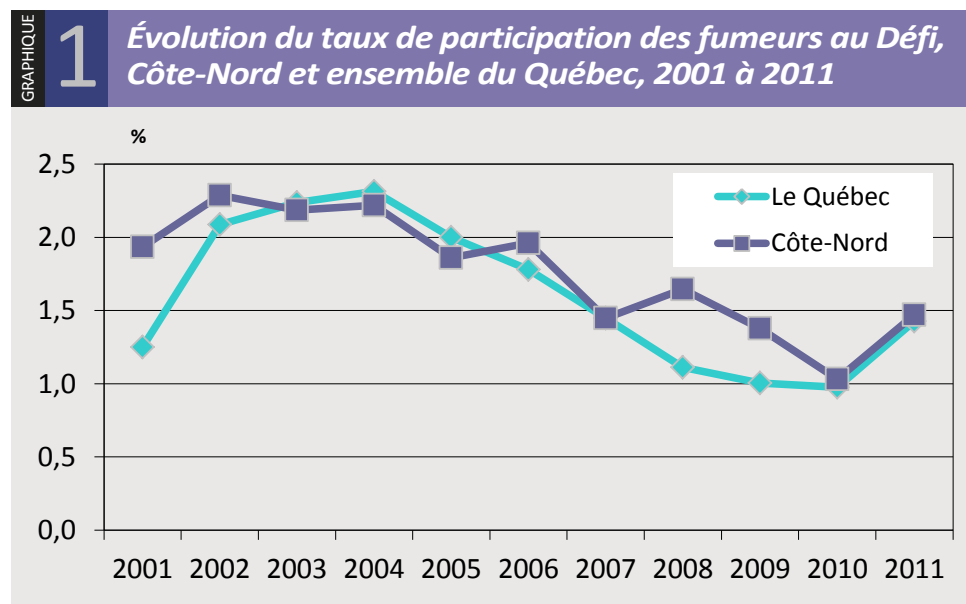
Ensemble du Québec = 1,60 %

Sources : MSSS, Service du développement de l'information, janvier 2005 : *Projections de la population du Québec, selon le territoire de RSS, le sexe et certains groupes d'âge*, au 1<sup>er</sup> juillet, 2001 à 2026.  
 Statistique Canada : *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes* (2001, 2003, 2005, 2007).  
*Défi J'arrête, j'y gagne!*, ACTI-MENU, 2001-2011.

## Évolution des taux de participation de 2001 à 2011

Le graphique 1 permet de noter que le taux de participation au *Défi* pour la région de la Côte-Nord a toujours été comparable à celui observé pour l'ensemble de la province. Depuis 2001, le taux de participation s'est toujours maintenu au-dessus de 1 %. Entre 2001 et 2004, le taux est resté stable, se situant au-dessus des 2 % à l'exception de 2001 (1,93 %). À partir de 2005, une tendance à la baisse du taux est observée jusqu'en 2010 malgré de légères fluctuations à la hausse en 2006 et 2008. En 2011, le taux progresse à 1,47 %.

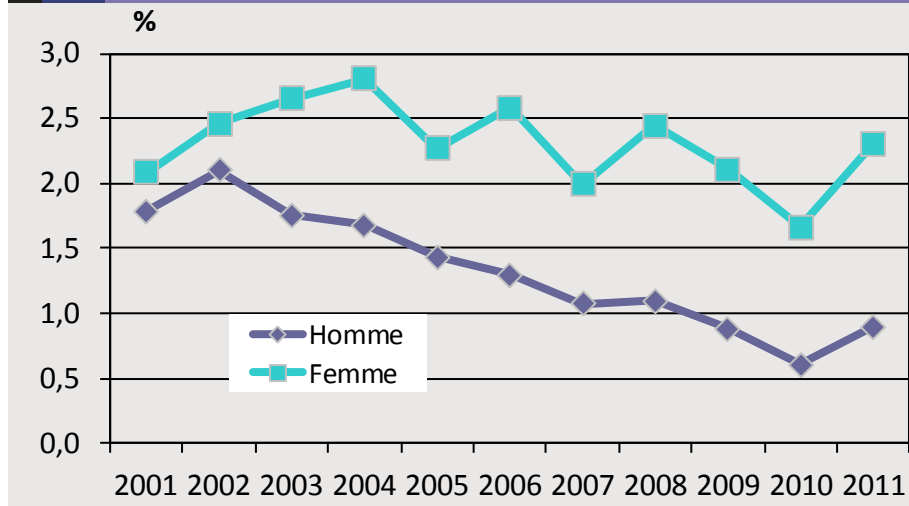
Lors de la dernière édition du *Défi*, 340 fumeurs adultes se sont inscrits comparativement à 239 en 2010, soit une hausse de 42 %, croissance semblable à celle enregistrée pour l'ensemble de la province (47 %).



Lorsqu'on examine l'évolution du taux de participation selon le sexe (graphique 2), on note que celui des femmes a toujours été supérieur à celui des hommes. L'écart des taux selon le sexe est constant depuis 2003. À l'exception des années 2007 et 2010, le taux des femmes a toujours été supérieur à 2 % et ne connaît pas une tendance marquée à la baisse comme celle notée pour les hommes et les femmes de la province (résultats non représentés ici). Pour les hommes, le taux a baissé régulièrement depuis 2003, passant de 2,1 % en 2002 à 0,6 % en 2010. Au cours des deux dernières éditions du *Défi*, en 2010 et 2011, le taux des hommes est même inférieur à celui de l'ensemble du Québec (0,60 % et 0,90 %, comparativement à 0,71 % et 1,0 %), alors qu'avant 2010 il était généralement supérieur au taux provincial.

L'augmentation du nombre de participants en 2011 par rapport à l'année précédente a été plus forte pour les hommes que pour les femmes (48 % comparativement à 39 %). La croissance chez les hommes est légèrement supérieure à celle observée pour la province (42%), alors que celle des femmes est nettement inférieure à la hausse provinciale (51%).

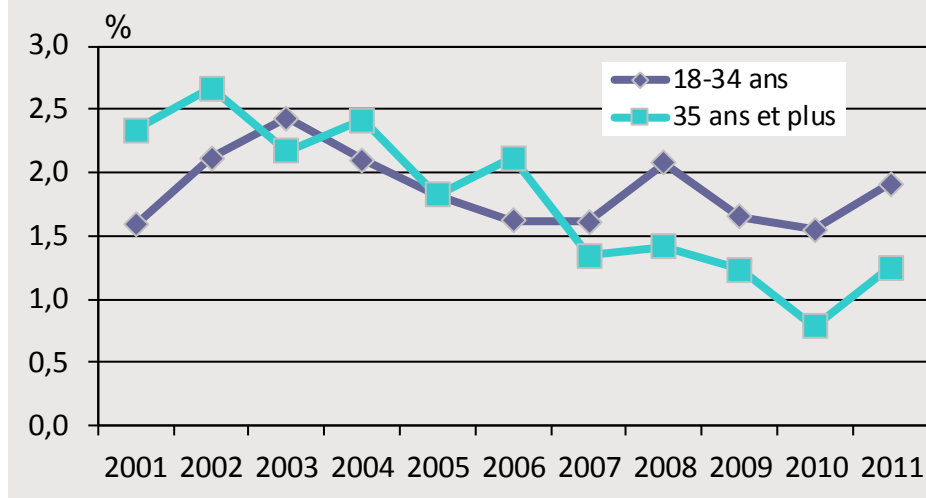
## 2 Évolution du taux de participation des femmes et des hommes au Défi, Côte-Nord, 2001 à 2011



Quant à l'évolution du taux de participation selon le groupe d'âge des fumeurs, le graphique 3 permet d'observer, qu'entre 2002 et 2007 il y a peu de différence entre ceux âgés de 18 à 34 ans et leurs aînés. Depuis 2008, l'écart des taux selon le groupe d'âge s'est cependant accentué. À partir de 2007, le taux de participation des moins de 35 ans est toujours supérieur, il est resté assez stable à partir de 2006 en se maintenant toujours au-dessus de 1,5 %. À l'inverse, le taux de participation des 35 ans et plus a connu une baisse régulière à partir de 2007, passant de 2,11 % en 2006 à 0,78 % en 2010, tendance comparable à celle observée pour l'ensemble de la province.

En 2011, le taux de participation a progressé dans les deux groupes d'âge, s'établissant à 1,91 % pour les moins de 35 ans et à 1,25 % pour les plus âgés. On note cependant que l'augmentation en 2011 du nombre de participants âgés de 35 ans et plus est plus forte que parmi les moins de 35 ans, soit 60,0 % comparativement à 23,0 %. La croissance du nombre de participants parmi les 35 ans et plus est comparable à l'augmentation provinciale (56,0 %), alors que pour les moins de 35 ans elle est inférieure à celle de la province (35,0 %).

## 3 Évolution du taux de participation au Défi selon le groupe d'âge, Côte-Nord, 2001 à 2011



## Profil tabagique des participants

Les données des sondages (voir section méthodologique, p. 5) permettent de tracer un profil partiel des participants relativement à leur consommation tabagique.

Le tableau 4 permet de comparer la distribution des participants de la Côte-Nord selon le nombre d'années de tabagisme et selon le nombre de cigarettes consommées quotidiennement à celle des fumeurs dans la population générale de la Côte-Nord. Les participants sont plus nombreux à rapporter un plus faible nombre d'années de tabagisme que l'ensemble des fumeurs de la région : 26,9 % consomment des cigarettes depuis 10 ans et moins comparativement à 16,6 % parmi les fumeurs de la région. Ce résultat s'explique en partie par une proportion plus élevée de fumeurs âgés de moins de 35 ans parmi les participants que dans la population de fumeurs de la région (36,5 % comparativement à 28,2 %<sup>9</sup>).

À l'inverse, les participants au *Défi* rapportent une consommation quotidienne significativement plus élevée de cigarettes que les fumeurs dans la population : près des trois quarts (72,1 %) consommaient entre 11 à 25 cigarettes par jour avant leur participation au *Défi* comparativement à 55,8 % parmi les fumeurs de la Côte-Nord.

<b>4</b> <i>Proportion (%) des participants du Défi et de l'ensemble des fumeurs, selon leur profil tabagique, Côte-Nord</i>		
Caractéristiques	Participants <sup>1</sup>	Ensemble des fumeurs <sup>2</sup>
<b>Nombre d'années de tabagisme</b>		
• 10 ans et moins	26,9	16,6*
• 11 à 20 ans	30,0	17,1*
• 21 ans et plus	43,1	66,3
<b>Nombre de cigarettes par jour</b>		
• 10 cigarettes et moins	19,6	31,6
• 11 à 25 cigarettes	72,1	55,8
• 26 cigarettes et plus	8,4	12,6*

<sup>1</sup> Données sondages 2007-2009.

<sup>2</sup> Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2007-2008.

\* Données à interpréter avec prudence

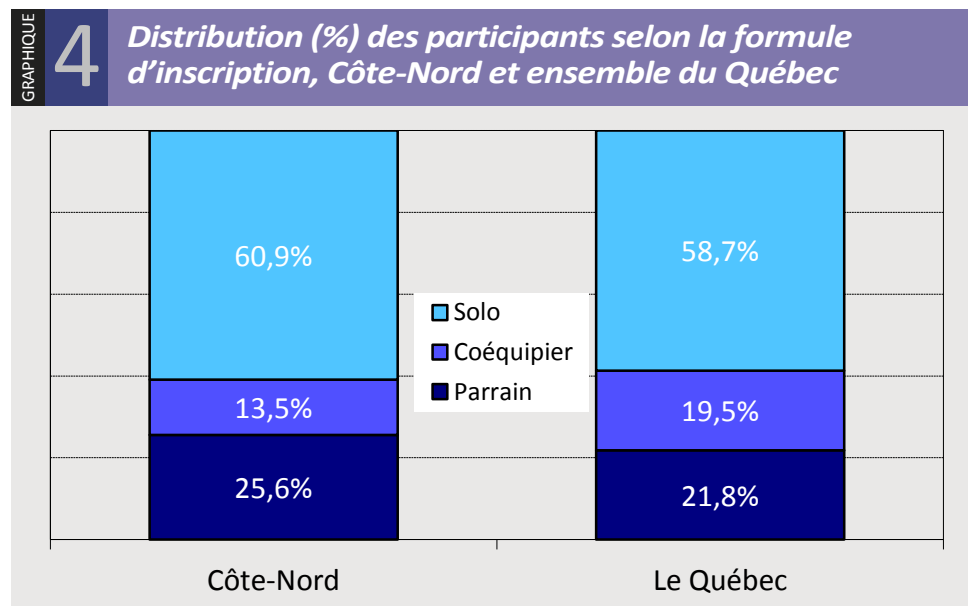
## Choix de la formule d'inscription au *Défi*

Depuis sa mise en œuvre, le *Défi* a renouvelé les formules d'inscription. En effet, jusqu'en 2006, une seule formule a été offerte aux participants : s'inscrire avec un parrain non-fumeur âgé de 18 ans et plus. À partir de 2007, un deuxième choix a été offert : s'associer avec une autre personne (un coéquipier) qui désire également cesser de fumer. En 2011, un troisième choix s'est ajouté : s'inscrire en solo (sans parrain ou coéquipier).

<sup>9</sup> Source des données : STATISTIQUE CANADA, *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes*, 2007-2008.

Le graphique 4 montre que pour l'édition du *Défi* 2011, le solo a été la formule d'inscription choisie par la majorité des participants de la Côte-Nord, soit 60,9 %. Le quart des inscrits (25,6 %) ont choisi d'être accompagnés par un parrain non-fumeur et 13,5 % par un coéquipier fumeur. Il n'y a pas de différence significative dans le choix de la formule d'inscription (solo, coéquipier et parrain) entre la Côte-Nord et l'ensemble du Québec.

Entre 2007 et 2009, un peu moins de 60 % des inscrits de la Côte-Nord ont choisi d'être accompagnés par un parrain non-fumeur contre un peu plus de 40 % par un coéquipier fumeur. En 2010, près des trois quarts des participants (72,0 %) ont choisi la formule avec un parrain et 28,0 % avec un coéquipier. Le choix d'une troisième option en 2011 a eu comme conséquence de diminuer par trois la proportion d'inscrits avec un parrain et par deux ceux accompagnés d'un coéquipier. La même tendance est observée pour l'ensemble du Québec.



### Choix d'utilisation des ressources au moment de l'inscription au *Défi*

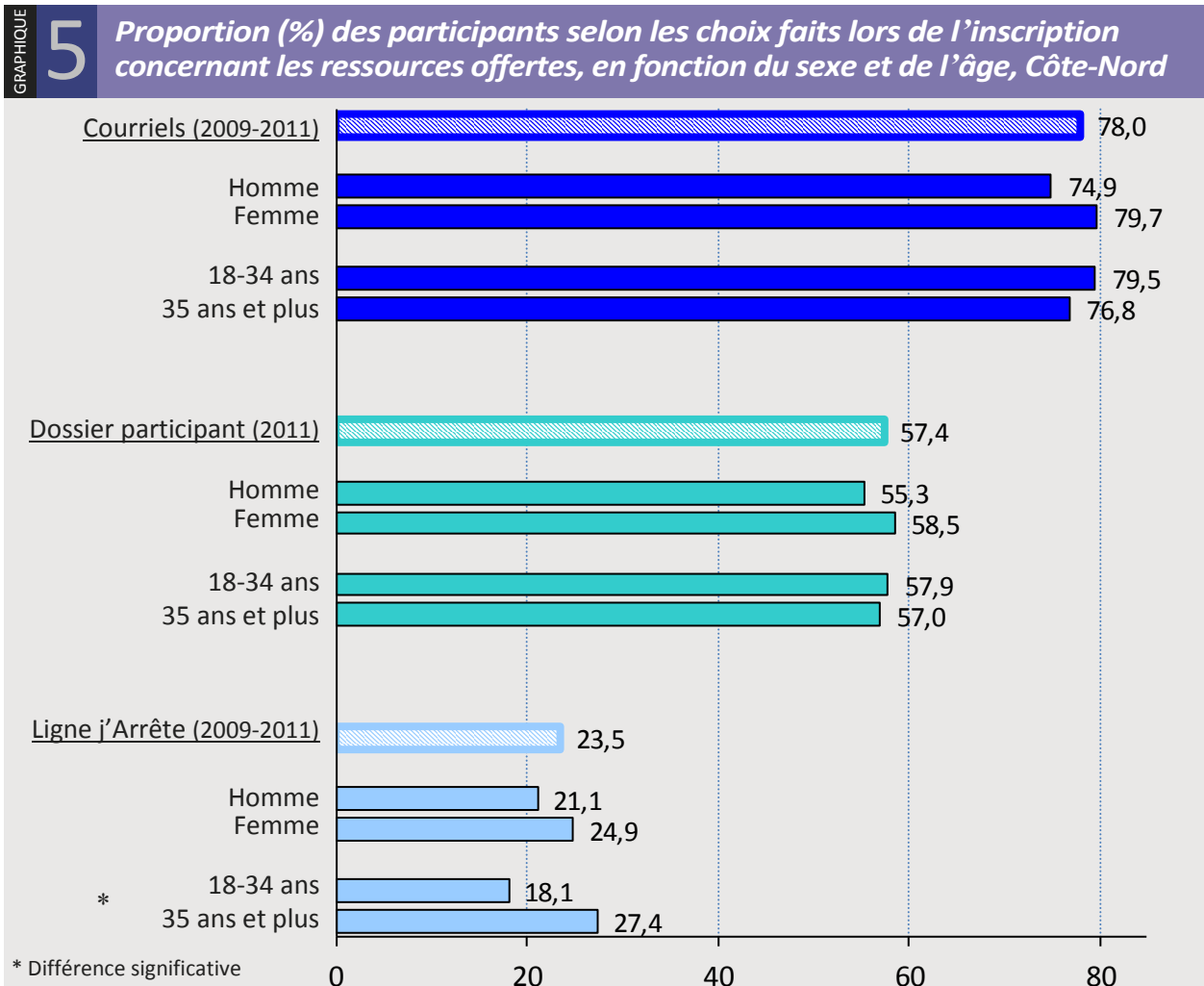
Lors de l'inscription au *Défi*, les participants doivent choisir s'ils sont intéressés par les ressources suivantes : recevoir une série de courriels d'encouragements offerts par l'équipe du *Défi* (courriels *J'écr@se*) et envoyés sur une période d'un an, être appelés par un intervenant de la ligne téléphonique *j'Arrête* dans les semaines suivant leur inscription ou utiliser le dossier du participant en ligne qui permet de suivre leur démarche de cessation à court et à long termes (durant un an suivant la participation au *Défi*). Le choix de la ligne téléphonique n'étant disponible qu'à partir de 2009, les résultats ne portent que sur les trois dernières années, de 2009 à 2011. Pour l'utilisation du dossier personnel, ce choix a été introduit en 2011 seulement.

Entre 2009 et 2011, plus des trois quarts (78,0 %) des participants ont accepté de recevoir des courriels d'encouragements. Cette proportion est comparable à celle de l'ensemble des participants au *Défi* à l'échelle provinciale (75,9 %). Le graphique 5 montre qu'il n'y a pas de différence significative selon le sexe (79,7 % pour les femmes et 74,9 % pour les hommes) et selon le groupe d'âge (79,5 % pour les moins

de 35 ans et 76,8 % pour les participants plus âgés). En 2011, une plus faible proportion d'inscrits se sont abonnés aux courriels d'encouragements, 67,4 % comparativement à un peu plus de 80 % pour les deux années précédentes, tendance aussi observée au niveau de la province.

Durant la même période (2009-2011), moins du quart (23,5 %) des participants ont choisi d'être appelés par un intervenant de la ligne j'Arrête, proportion légèrement inférieure à celle obtenue pour le Québec (22,1 %). Il n'y a pas de différence significative selon le sexe, 24,9 % des femmes disent vouloir recevoir un appel comparativement à 21,1 % des hommes. Cependant, les participants âgés de 35 ans et plus sont significativement plus nombreux à choisir ce soutien : 27,4 % comparativement à 18,1 % parmi ceux âgés de moins de 35 ans. La proportion des participants qui souhaitent recevoir un appel a diminué chaque année, passant de 31,0 % en 2009 à 25,9 % en 2010 et à 14,7 % en 2011. Cette baisse s'observe également pour l'ensemble du Québec.

En 2011, 57,4 % des participants se sont dits intéressés à utiliser le dossier personnel en ligne, proportion équivalente à celle de l'ensemble de la province (60,8 %). Il n'y a pas de différence significative selon le sexe et selon le groupe d'âge (graphique 5).



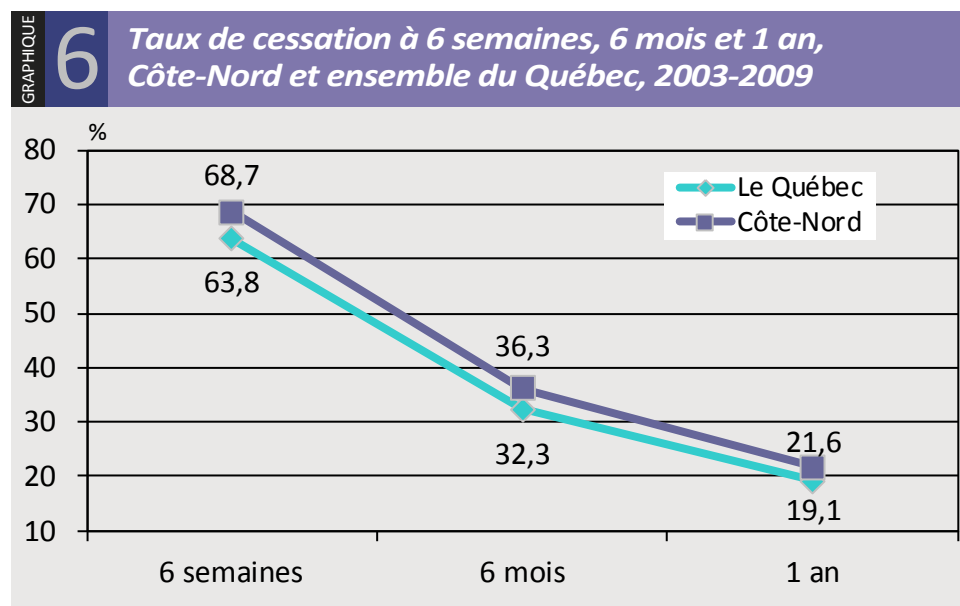
# Cessation tabagique

Cette section du document présente, dans un premier temps, l'évolution du processus tabagique parmi les participants au *Défi*. En effet, les trois temps de mesure de l'arrêt tabagique (six semaines, six mois et un an) permettent de voir l'impact du *Défi* à court et à long termes. Le taux de cessation durant la période du *Défi* (six semaines consécutives) représente une mesure de l'effet proximal de l'intervention. Les taux évalués à six mois et à un an sont des indicateurs largement utilisés dans la littérature pour mesurer l'impact d'un programme en abandon tabagique. C'est effectivement dans l'année suivant l'arrêt tabagique que la possibilité de rechute est la plus forte<sup>10</sup>. Dans un second temps, l'évolution du taux de cessation à un an est présentée. Les résultats qui suivent proviennent des données des sondages réalisés entre 2003 et 2009.

## Taux de cessation selon la période de mesure

Le graphique 6 permet de constater la baisse du taux de cessation au cours de l'année suivant la participation au *Défi*. En effet, pour l'ensemble de la période de 2003 à 2009, plus des deux tiers des participants de la Côte-Nord (68,7 %) ont cessé complètement de fumer durant les six semaines du *Défi*, plus du tiers (36,3 %) sont non-fumeurs à six mois et 21,6 % le sont à un an.

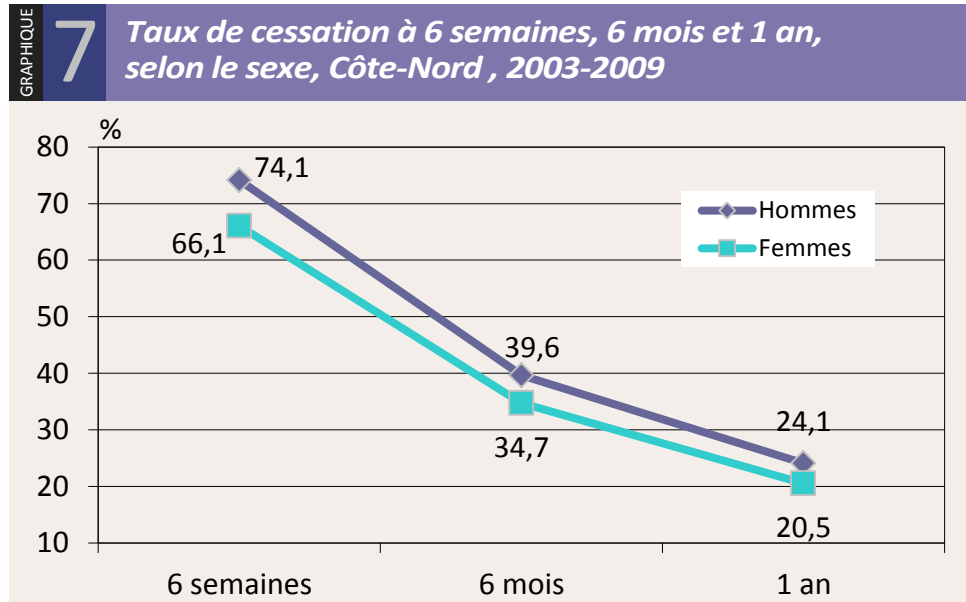
Les courbes régionale et provinciale sont similaires. Malgré des taux de cessation supérieurs à chacune des périodes de mesure, il n'y a pas de différence significative entre la Côte-Nord et l'ensemble de la province. Le plus faible nombre de répondants aux sondages domiciliés dans la région de la Côte-Nord explique probablement l'impossibilité de détecter des différences statistiques significatives.



<sup>10</sup> Margot SHIELDS, « Cheminement vers l'abandon du tabac », *Rapports sur la santé*, vol. 16, n° 3, 2005, p. 23-43.

Un an après le *Défi*, 21,6 % des participants de la Côte-Nord se maintiennent non-fumeurs. Lors de campagnes internationales *Quit & Win* du même type que le *Défi J'arrête, j'y gagne!*, des taux de cessation entre 15 et 25 % après un an ont été mesurés<sup>11</sup>. Les résultats du *Défi* sont donc comparables et soulignent qu'il s'agit d'une intervention populationnelle efficace si l'on tient compte également du taux de participation supérieur à 1 %.

Concernant l'évolution des taux de cessation selon le sexe, le graphique 7 montre qu'il n'y a pas de différence significative entre les femmes et les hommes à chaque période de mesure pour la Côte-Nord. Cependant, les écarts observés selon le sexe



sont supérieurs pour la région que pour l'ensemble de la province<sup>12</sup>. Tel qu'il est souligné précédemment, le faible nombre de répondants aux sondages domiciliés dans cette région ne permet pas de détecter des différences statistiques significatives. Pour le Québec, seul le taux mesuré pour la période des six semaines du *Défi*, est significativement inférieur pour les femmes.

Quant à l'évolution des taux de cessation selon le groupe d'âge présentée au graphique 8, il n'y a pas de différence statistique significative entre les participants de la Côte-Nord âgés de moins de 35 ans et leurs aînés. Les écarts entre les taux de cessation selon le groupe d'âge sont comparables à ce qui observé pour l'ensemble de la province<sup>13</sup>. Cependant, pour le Québec, il y a des différences significatives selon le groupe d'âge pour les trois périodes<sup>14</sup>.

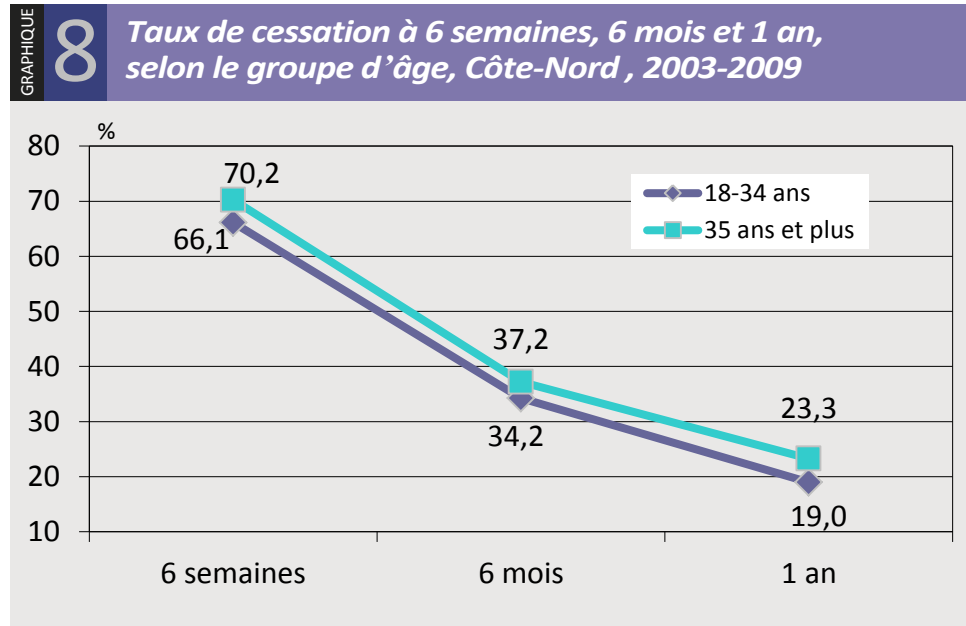
<sup>11</sup> Patrick SANDSTRÖM et al., *International Quit & Win 2002 and 2004*, Kansanterveyslaitoksen julkaisu, Helsinki, 2006, 70 p.

<sup>12</sup> Pour le Québec, le taux de cessation à six semaines s'élève pour les hommes à 65,3 % comparativement à 62,9 % pour les femmes. À six mois, respectivement à 33,3 % et à 31,8 %, et à un an, ils s'établissent à 19,5 % et à 18,8 %.

<sup>13</sup> Pour le Québec, le taux de cessation à six semaines s'élève pour les participants de moins de 35 ans à 61,3 % comparativement à 65,5 % pour les participants plus âgés. À six mois, respectivement à 31,1 % et à 33,2 %, et à un an, ils s'établissent à 16,9 % et à 20,5 %.

<sup>14</sup> L'échantillon des répondants aux sondages pour la Côte-Nord est insuffisant pour détecter des différences statistiques significatives.

Ces résultats soulignent pour l'ensemble du Québec que les fumeurs âgés d'au moins de 35 ans sont plus nombreux que les 18-34 ans à réussir à maintenir l'arrêt tabagique à court et à long termes suivant leur participation au *Défi*. Ce constat va dans le même sens que celui d'autres études qui démontrent que les personnes plus âgées ont plus de succès dans leurs tentatives d'abandon et sont moins susceptibles de rechuter que leurs cadets<sup>15</sup>. S'ils réussissent davantage à se maintenir non-fumeurs, cela pourrait s'expliquer également par un historique plus long de tentatives d'arrêt chez les plus âgés, ainsi qu'à une plus forte utilisation des méthodes de soutien à la cessation<sup>16</sup>.



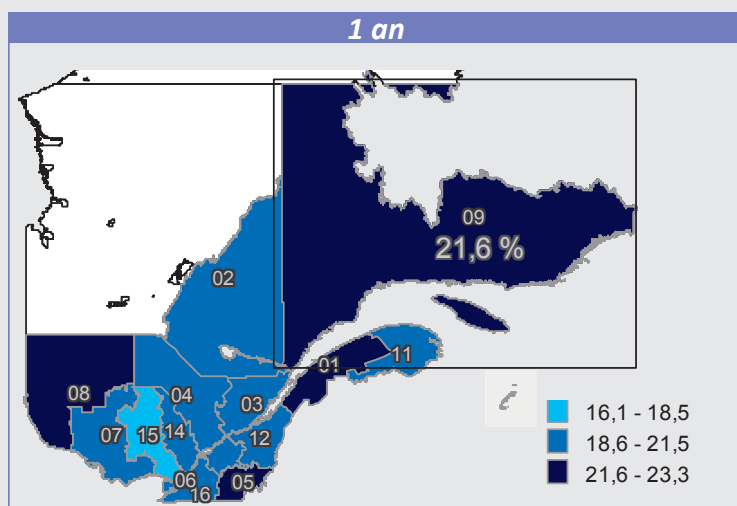
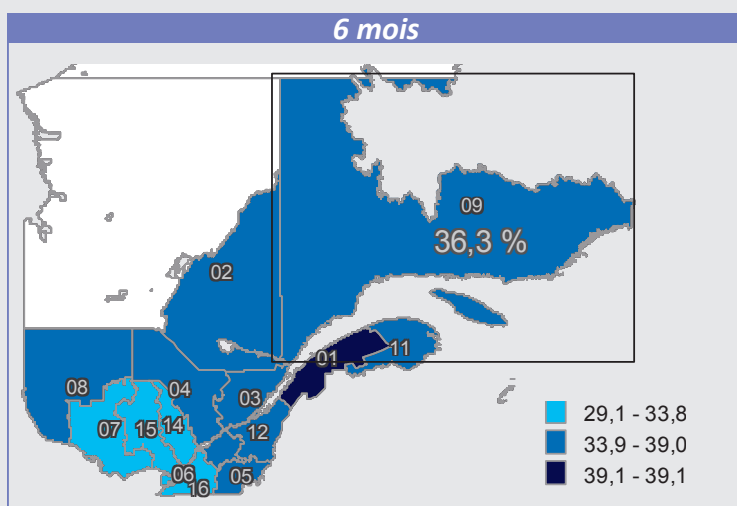
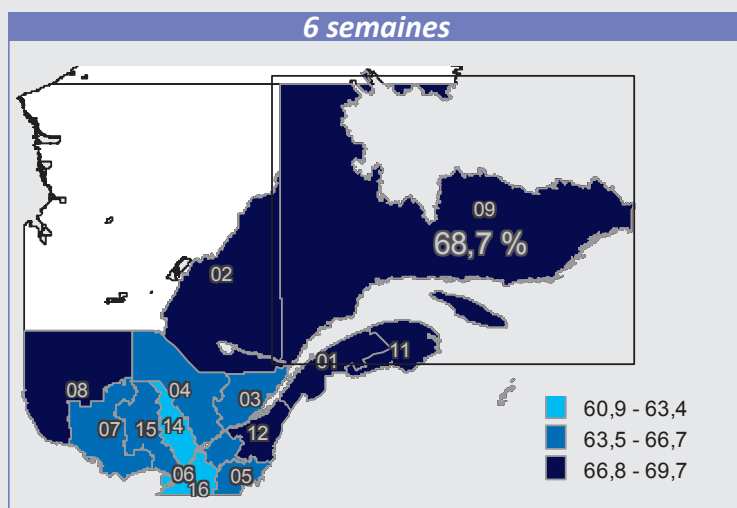
La carte 2 permet de situer la Côte-Nord par rapport aux autres régions du Québec en termes de cessation à l'aide d'une échelle de trois couleurs illustrant une gradation de la cessation : plus élevée (représentée en bleu foncé), moyenne et plus faible (représentées en bleus plus pâles). Il ressort que pour les taux à six semaines et à un an la région se classe dans le groupe supérieur et dans le groupe intermédiaire pour le taux à six mois. Bien qu'il existe des écarts de cessation entre les différentes régions, chacune d'entre elles présente un taux de cessation à un an comparable à ceux de la littérature<sup>17</sup>.

<sup>15</sup> Margot SHIELDS, « Cheminement vers l'abandon du tabac », *Rapports sur la santé*, vol. 16, n° 3, 2005, p. 23-43. Aussi, DIVISION DU VIEILLISSEMENT ET DES AÎNÉS, « Vieillesse en santé, Tabagisme et renoncement au tabac chez les aînés », Agence de la santé publique du Canada, [en ligne]. Mise à jour le 1<sup>er</sup> octobre 2009 : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthy-sante/workshop-atelier/tobacco/index-fra.php>.

<sup>16</sup> Scott T. LEATHERDALE et Margot SHIELDS, « Renoncement au tabac : intentions, tentatives et techniques », *Rapports sur la santé*, vol. 20, n° 3, 2009, p. 1-10.

<sup>17</sup> Patrick SANDSTRÖM et al., *International Quit & Win 2002 and 2004*, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, Helsinki, 2006, 70 p.

## 2 Taux de cessation des participants de 18 ans et plus au Défi, à 6 semaines, 6 mois et 1 an, 2003 à 2009



### Régions sociosanitaires

1. Bas-Saint-Laurent
2. Saguenay–Lac-Saint-Jean
3. Capitale-Nationale
4. Mauricie et Centre-du-Québec
5. Estrie
6. Montréal
7. Outaouais
8. Abitibi-Témiscamingue
9. Côte-Nord
11. Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine
12. Chaudière-Appalaches
13. Laval
14. Lanaudière
15. Laurentides
16. Montérégie

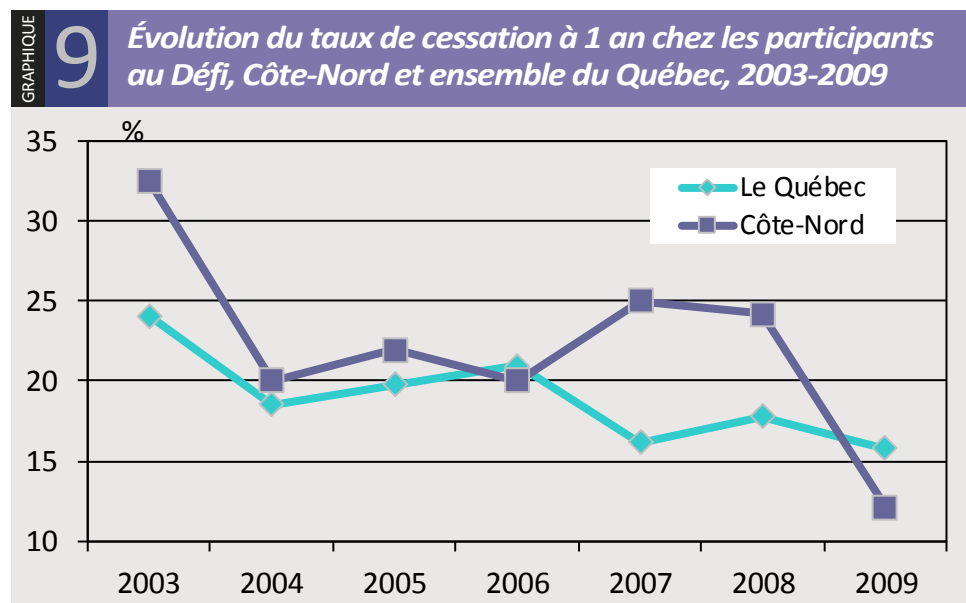
Ne sont pas incluses les régions 10 (Nord-du-Québec), 17 (Nunavik) et 18 (Terres-Cries-de-la-Baie-James)

Source : Défi J'arrête, j'y gagne!, Écho Sondage, 2003 à 2009.

## Évolution du taux de cessation à un an

Les résultats pour la région de la Côte-Nord doivent être analysés avec prudence étant donné le faible nombre de répondants aux sondages annuels à un an qui sont domiciliés dans cette région. En effet, si le graphique 9 montre généralement une tendance à la baisse entre 2003 et 2009 du taux de cessation à un an suivant la fin du *Défi*, on note aussi des fluctuations telles que la hausse entre 2006 et 2007. Pour le Québec, le nombre annuel de répondants provinciaux permet de mesurer une tendance à la baisse significative du taux de cessation à un an. Mentionnons que cette tendance n'est pas observée ni pour la région ni pour la province pour les taux à six semaines et à six mois qui sont restés stables entre 2003 et 2009 (résultats non représentés ici).

Les données dont nous disposons pour l'ensemble de la province ne permettent pas de cerner les raisons reliées à cette tendance à la baisse du taux de cessation à un an. Nous pouvons cependant avancer des hypothèses. Les ressources mises à la disposition par le *Défi* aux participants pour les soutenir dans leur démarche de cessation sont sensiblement les mêmes depuis le début, certaines ont été bonifiées et d'autres ont été ajoutées au cours des années. La baisse ne peut donc pas être attribuée à des changements importants dans le soutien offert aux participants. Toutefois, les participants des dernières éditions du *Défi* ne présentent peut-être pas les mêmes caractéristiques en termes d'habitudes tabagiques que ceux des premières éditions. En effet, la baisse de la prévalence du tabagisme au cours des dernières années se traduit possiblement par un noyau plus important de fumeurs avec des caractéristiques individuelles (sociales et habitudes tabagiques) moins favorables à la cessation. Les fumeurs avec une plus faible dépendance à la nicotine ont plus facilement cessé de fumer grâce aux mesures mises en place pour lutter contre le tabagisme, et ceux qui demeurent sont plus dépendants, ce qui rend plus difficile l'arrêt tabagique<sup>18</sup>.



<sup>18</sup> K. E. WARNER et D. M. BURNS, « Hardening and the hard-core smoker: concepts, evidence, and implications », *Nicotine and Tobacco Research*, vol. 5, n° 1, 2003, p. 37-48.



# Conclusion

---

La prévalence du tabagisme de la Côte-Nord est supérieure à celle enregistrée pour l'ensemble de la province, plus du tiers de la population adulte est constituée de fumeurs. Les hommes et les personnes âgées de moins de 35 ans de la région présentent une prévalence plus élevée du tabagisme, situation comparable à celle du Québec.

Depuis 2001, le taux de participation au *Défi* pour la Côte-Nord est supérieur (non significatif) à celui de la province. Après une baisse régulière depuis 2005, le taux de participation a augmenté en 2011. La hausse du nombre d'inscrits en 2011 chez les hommes est légèrement supérieure à celle observée au niveau provincial, alors qu'elle est nettement inférieure chez les femmes. Comme celles-ci, les fumeurs âgés de moins de 35 ans de la région de la Côte-Nord ont été moins bien rejoints au cours de la dernière édition du *Défi*, comparativement au Québec.

En 2011, la majorité des participants de la Côte-Nord ont choisi la nouvelle formule d'inscription « en solo ». Une partie de l'augmentation du nombre de participants en 2011 est probablement attribuable à cette nouvelle option qui facilite l'inscription.

Parmi les ressources offertes dans le cadre du *Défi*, une plus grande proportion de participants ont adhéré aux courriels d'encouragements *J'éc@se* et au dossier personnel en ligne; la ligne *j'Arrête* restant le choix d'une minorité. Aucune différence selon le sexe ou le groupe d'âge n'est observée dans l'intérêt pour les courriels et le dossier du participant. Les moins de 35 ans sont significativement plus nombreux à ne pas vouloir d'appel d'un intervenant de la ligne *j'Arrête*. Depuis 2009, la proportion de participants souhaitant ce type de soutien est en baisse.

La région de la Côte-Nord présente, pour la période 2003-2009, des taux de cessation comparables à ceux de la province pour les trois périodes de mesure, durant les six semaines du *Défi*, à six mois et à un an suivant le *Défi*. Les résultats mettent l'accent sur la nécessité d'examiner le type de soutien qui serait mieux adapté aux besoins des participants qui ont réussi à arrêter durant le *Défi*, particulièrement à long terme. Ce soutien pourrait prendre la forme de liens plus étroits avec les services d'aide à la cessation tabagique offerts dans la région (Centre d'abandon du tabagisme, ligne téléphonique, groupes de cessation, etc.).

L'ensemble des résultats souligne, qu'après 10 ans d'existence, le *Défi* demeure un des services d'aide à l'arrêt tabagique présentant un fort potentiel d'impact populationnel, autant pour la province que la Côte-Nord. L'intérêt que suscite le *Défi* auprès des fumeurs de la Côte-Nord et québécois se renouvelle en 2011 avec une participation accrue, et son efficacité à long terme est confirmée. Cette approche grand public a un impact sur l'ensemble de la population qui n'est plus à prouver et elle réussit à innover pour mieux servir et s'adapter aux fumeurs québécois.







## Une réalisation du secteur Services préventifs en milieu clinique

Direction de santé publique  
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal  
1301, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H2L 1M3  
Téléphone : 514 528-2400  
www.santepub-mtl.qc.ca

### Rédaction

Émilie Soulard  
Viviane Leaune

### Collaboration

Emanuelle Huberdeau  
Louise Labrie  
Luigia Ferrazza  
Paul Cloutier  
Deborah Bonney

### Remerciements

**Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leurs précieux commentaires et conseils lors du développement de cette série de portraits :**

*De la Direction de santé publique :*

Mylène Drouin  
Mireille Gaudreau

*De ACTI-MENU :*

Sophie Bourret  
Christine Blondeau  
Danièle Prévost

#### Dans la même série

Région du Bas-Saint-Laurent	Région de l'Abitibi-Témiscamingue
Région du Saguenay-Lac-Saint-Jean	Région de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
Région de la Capitale-Nationale	Région de Chaudière-Appalaches
Région de la Mauricie et Centre-du-Québec	Région de Laval
Région de l'Estrie	Région de Lanaudière
Région de Montréal	Région des Laurentides
Région de l'Outaouais	Région de la Montérégie

© Direction de santé publique  
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012)  
Tous droits réservés

ISBN 978-2-89673-180-0 (version imprimée)

ISBN 978-2-89673-181-7 (version PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2012

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

**Québec** 