

Région du Saguenay-Lac-Saint-Jean

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 du Saguenay–Lac-Saint-Jean et l'impact sur la cessation tabagique des participants. Il s'agit principalement d'un rapport descriptif des principales tendances¹. 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*.

¹ 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 du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Participation

- Entre 2001 et 2011, 19 474 fumeurs du Saguenay–Lac-Saint-Jean de 18 ans et plus se sont inscrits au Défi, soit un taux de participation de 2,96 %. Ce taux est nettement supérieur à celui de l'ensemble de la province pour la même période (1,60 %).
- Le Défi rejoint mieux les femmes et les fumeurs âgés de 18 à 34 ans, présentant des taux de participation plus élevés.
- Entre 2002 et 2006, le taux de participation a été supérieur à 3 % et, malgré une baisse jusqu'en 2010, il s'est toujours maintenu au-dessus de 1,5 % après 2006. L'édition de 2011 a connu une hausse de 53 % des participants par rapport à l'année précédente.
- La formule solo, introduite en 2011, a été retenue par la moitié des participants de la dernière édition du Défi.
- Près des trois quarts des participants choisissent de recevoir des courriels d'encouragements J'éc@se, un peu plus de la moitié disent vouloir utiliser le dossier du participant en ligne et près d'une personne sur cinq souhaite être appelée par un intervenant de la ligne téléphonique j'Arrête.

Cessation

- Pour l'ensemble de la période 2003-2009 :
 - 67,6 % des participants ont arrêté complètement de fumer pendant les six semaines du Défi;
 - 34,5 % se sont maintenus non-fumeurs durant les six mois suivant la fin du Défi;
 - 20,6 % 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 de 2003-2009 est comparable à ceux obtenus lors de campagnes de cessation tabagique semblables.
- Les taux de cessation à six mois et à un an suivant le Défi sont comparables à ceux de la province; celui à six semaines du Défi est significativement supérieur à celui de l'ensemble du Québec. Une tendance à la baisse du taux à un an est observée pour la région 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 plus² 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 participants³ 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 répondants⁴.

² 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.

³ 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.

⁴ 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 Défi (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 Défi (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 Défi* (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 au Saguenay–Lac-Saint-Jean

Le taux de tabagisme dans la population adulte de la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean est comparable à celui de l'ensemble de la province; les plus récentes données rapportent en 2009-2010 un taux de 21,6 % (comparativement à 24,2 % pour le Québec⁵), ce qui correspond à environ 48 000 fumeurs en 2011. Pour le Québec, on observe des différences significatives selon l'âge et le sexe⁶. Aucune différence selon le sexe n'est notée pour la région (21,9 % pour les hommes comparativement à 21,3 % pour les femmes), cependant il y a un important écart selon les groupes d'âge (33,8 % chez les personnes âgées de moins de 35 ans comparativement à 17,4 % pour les 35 ans et plus). Depuis 2001, le taux de tabagisme a constamment diminué au Québec, cette tendance a cependant ralenti depuis 2005. Pour la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean, le taux de tabagisme a été stable à partir de 2005 (25,5 %) et a connu une baisse, quoique non significative, en 2009-2010 (21,6 %).

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

⁶ 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 %).



Participation (2001-2011)

Caractéristiques des participants pour l'ensemble de la période

Entre 2001 et 2011, 19 474 fumeurs âgés de 18 ans et plus de la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean se sont inscrits au *Défi J'arrête, j'y gagne!*. Parmi ces personnes, 58,6 % sont des femmes et 59,4 % sont âgés de 35 ans et plus; ces proportions selon le sexe et le groupe d'âge sont comparables à celles enregistrées pour l'ensemble des participants québécois (tableau 2).

TABLEAU 2	Caractéristiques sociodémographiques des participants, Saguenay–Lac-Saint-Jean et ensemble du Québec, 2001-2011	
	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Le Québec
Total	19 474	283 709
Sexe		
• Hommes	41,4 %	39,8 %
• Femmes	58,6 %	60,2 %
Âge		
• 18 à 34 ans	40,6 %	39,3 %
• 35 ans et plus	59,4 %	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, 2,96 % des fumeurs adultes de la région ont participé au *Défi*. Ce taux de participation est nettement 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 populationnel⁷.

Le taux de participation des femmes du Saguenay–Lac-Saint-Jean pour la période de 2001 à 2011 est très élevé, se situant à près de 4 % (tableau 3). Comme pour l'ensemble de la province, leur participation est d'environ le double de celle des hommes. Ce résultat n'est pas étonnant, puisque la plupart des interventions de soutien à la cessation tabagique (Centres d'abandon du tabagisme ou la ligne téléphonique

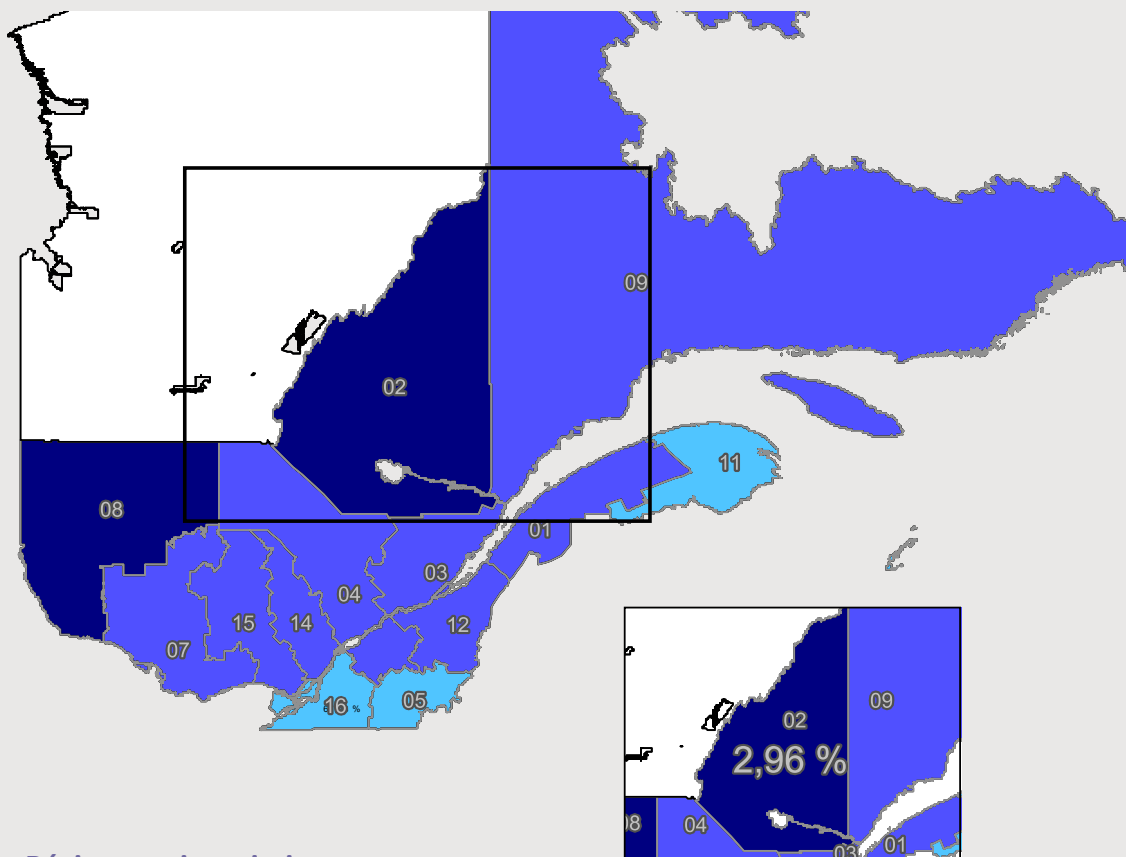
⁷ Paul W. MCDONALD, « Increasing participation in community-based quit-smoking programs: a meta-analysis of communication variables », *Working series*, n° 38, University of Waterloo, Waterloo, Canada, 1998, 41 p.

j'Arrête) rejoignent plus difficilement les hommes⁸. Si les fumeurs âgés de 35 ans et plus représentent plus de la moitié des participants (voir tableau 2) par leur plus grand poids démographique dans la population générale, leur taux de participation au *Défi* est cependant plus faible que celui des fumeurs âgés de moins de 35 ans (2,92 % comparativement à 3,17 %). Cela dit, le taux des fumeurs de 35 ans et plus, tout comme celui des 18-34 ans, est près du double de celui de la province.

3 <i>Taux de participation (%) des fumeurs au Défi, Saguenay–Lac-Saint-Jean et ensemble du Québec, 2001-2011</i>		
	Saguenay–Lac-Saint-Jean	Le Québec
Ensemble	2,96	1,60
Sexe		
• Hommes	2,23	1,23
• Femmes	3,86	2,06
Âge		
• 18 à 34 ans	3,17	1,91
• 35 ans et plus	2,92	1,50

La carte 1 permet de situer le niveau de participation du Saguenay–Lac-Saint-Jean 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 %). Le Saguenay–Lac-Saint-Jean se situe dans la catégorie forte et se distingue ainsi de la plupart des régions.

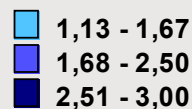
⁸ Viviane LEAUNE et al., *Évaluation des Centres d'abandon du tabagisme : principaux résultats*, Montréal, Québec, Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2011, 7 p. Accessible en ligne : http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/services_preventifs/thematique/tabagisme/documentation/evaluation_des_services_daide_a_la_cessation.html. 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.



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^{er} juillet, 2001 à 2026.

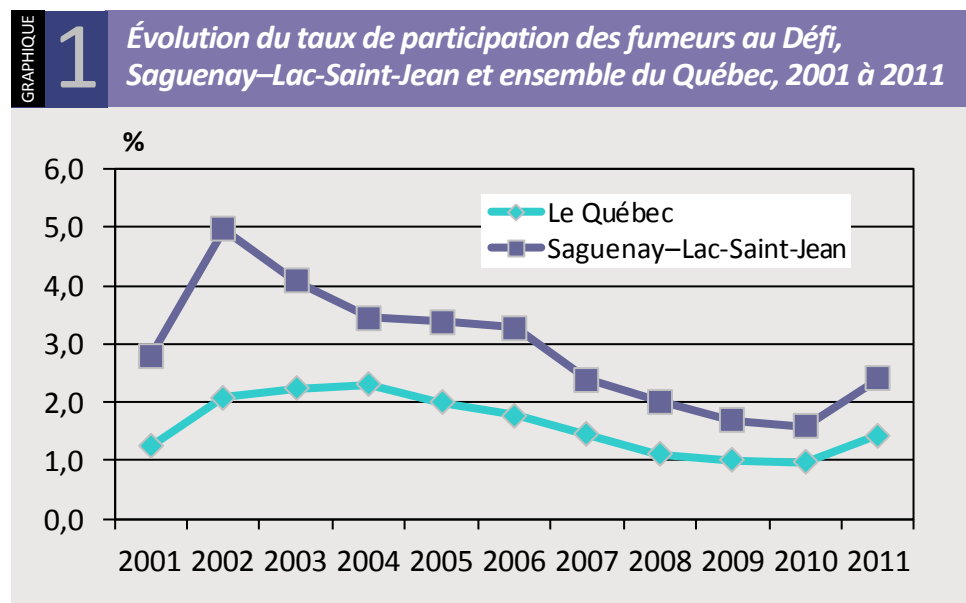
Statistique Canada : *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes* (2001, 2003, 2005, 2007).

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* a toujours été plus élevé pour la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean comparativement à l'ensemble du Québec. Le taux de participation pour la région a constamment été au-dessus du seuil de 1 %, comme pour le Québec à l'exception de l'année 2010. Durant cinq années (2002-2006), le taux se situe au-dessus de 3 %, et l'écart avec le taux provincial est important. Une baisse régulière est cependant observée dès 2003 et s'est poursuivie jusqu'en 2010, baisse qui débute en 2005 pour la province. L'écart entre les taux régional et provincial est plus faible depuis 2007. Lors de la dernière édition du *Défi* (2011), le taux progresse à 2,41 %.

Lors de la dernière édition du *Défi*, 1 360 fumeurs adultes se sont inscrits comparativement à 890 en 2010, soit une hausse considérable de 53 %. Cette croissance est supérieure à celle enregistrée pour l'ensemble de la province (47 %).

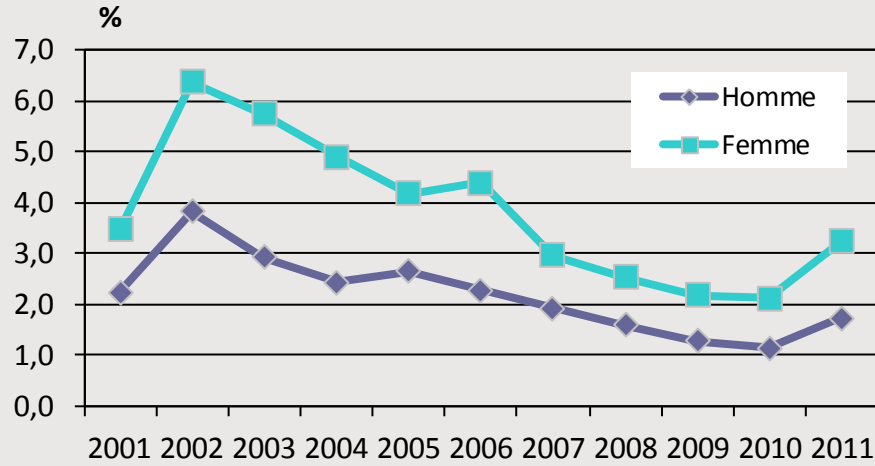


Lorsqu'on examine l'évolution du taux de participation selon le sexe (graphique 2), on note que celui des femmes a toujours été supérieur à celui des hommes, et que l'écart des taux selon le sexe a cependant diminué à partir de 2007. Pour les femmes, le taux s'est constamment maintenu au-dessus de 2 %, se situant au-dessus de 4 % de 2002 à 2006; pour les hommes, le seuil de 1 % a toujours été atteint, dépassant 2 % de 2001 à 2006. L'évolution du taux pour les femmes suit la tendance observée pour l'ensemble de la région (graphique 1), alors que le taux de participation des hommes a connu une baisse moins accentuée de 2003 à 2010. En 2011, le taux atteint 3,23 % pour les femmes et 1,73 % pour les hommes.

L'augmentation du nombre de participants en 2011 par rapport à l'année précédente est semblable pour les femmes que pour les hommes (53 % comparativement à 52 %). Toutefois, si la croissance pour les femmes est comparable à celle de la province (51 %), celle des hommes est supérieure à la hausse provinciale (42 %).

2

Évolution du taux de participation des femmes et des hommes au Défi, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2001 à 2011

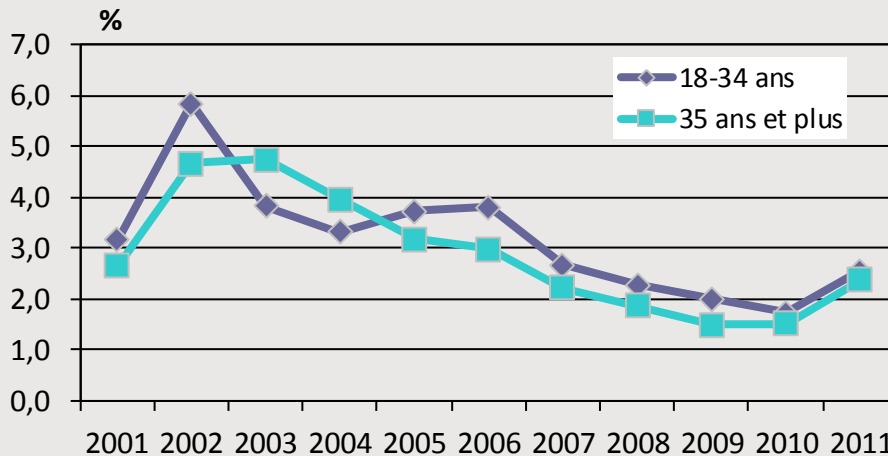


Quant à l'évolution du taux de participation selon le groupe d'âge, les fumeurs âgés de moins de 35 ans ont généralement participé dans une plus forte proportion au *Défi* que leurs aînés, à l'exception des années 2003 et 2004, comme le montre le graphique 3. Pour les moins de 35 ans, le taux a généralement été égal ou supérieur à 2 %, et pour les 35 ans et plus il se situe à 1,5 %. L'évolution du taux est peu différente selon le groupe d'âge. Une baisse régulière jusqu'en 2010 débute en 2004 pour les 35 ans et plus et en 2003 pour les plus jeunes. En 2011, le taux a augmenté pour les deux groupes d'âge : il s'établit à 2,54 % pour les 18-34 ans et à 2,38 % pour les 35 ans et plus.

L'augmentation en 2011 du nombre de participants de 35 ans et plus est supérieure à celle des 18-34 ans, 59 % comparativement à 45 %. Cependant, la croissance pour les 35 ans et plus est similaire à l'augmentation provinciale (56 %), alors que pour les moins de 35 ans elle est nettement supérieure à celle de la province (35 %).

3

Évolution du taux de participation au Défi selon le groupe d'âge, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 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 du Saguenay–Lac-Saint-Jean selon le nombre d’années de tabagisme et selon le nombre de cigarettes consommées quotidiennement à celle des fumeurs dans la population générale du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Les fumeurs rejoints par le *Défi* sont plus nombreux à rapporter un plus faible nombre d’années de tabagisme que l’ensemble des fumeurs de la région : 23,7 % de l’ensemble des fumeurs du Saguenay–Lac-Saint-Jean consomment depuis 10 ans et moins en comparaison au tiers (34,4 %) des participants au *Défi*.

À l’inverse, les participants au *Défi* rapportent une consommation quotidienne plus élevée de cigarettes que les fumeurs dans la population : les deux tiers (66,9 %) consommaient entre 11 à 25 cigarettes par jour avant leur participation au *Défi* comparativement à 56,8 % parmi les fumeurs du Saguenay–Lac-Saint-Jean.

Caractéristiques	Participants ¹	Ensemble des fumeurs ²
Nombre d’années de tabagisme		
• 10 ans et moins	34,4	23,7
• 11 à 20 ans	27,7	20,7*
• 21 ans et plus	37,9	55,6
Nombre de cigarettes par jour		
• 10 cigarettes et moins	23,3	37,4
• 11 à 25 cigarettes	66,9	56,8
• 26 cigarettes et plus	9,8	**

¹ Données sondages 2007-2009.

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

* Donnée à interpréter avec prudence

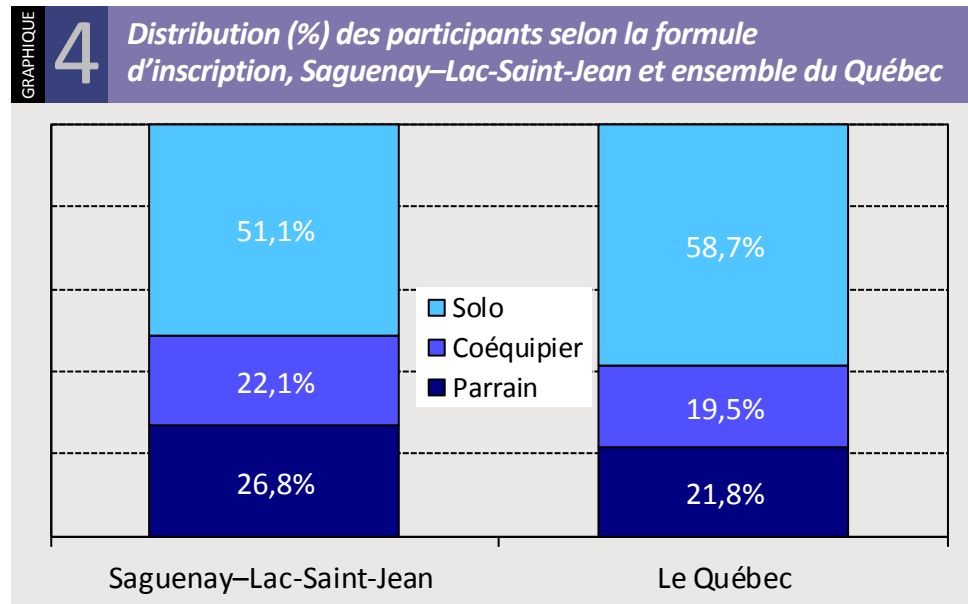
** Donnée incertaine, ne peut être rapportée

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).

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 du Saguenay–Lac-Saint-Jean, soit 51,1 %, une proportion cependant significativement inférieure à celle de la province. Une proportion légèrement supérieure d'inscrits ont choisi d'être accompagnés par un parrain non-fumeur (26,8 %) comparativement à ceux souhaitant être accompagnés par un coéquipier fumeur (22,1 %).

Entre 2007 et 2010, un peu plus de 60 % des inscrits du Saguenay–Lac-Saint-Jean ont choisi d'être accompagnés par un parrain non-fumeur contre un peu moins de 40 % par un coéquipier fumeur. Le choix d'une troisième option en 2011 a eu comme conséquence de diminuer par plus ou moins deux la proportion d'inscrits avec un parrain et ceux accompagnés d'un coéquipier. Pour l'ensemble du Québec la diminution des personnes inscrites avec un parrain a été plus importante.



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

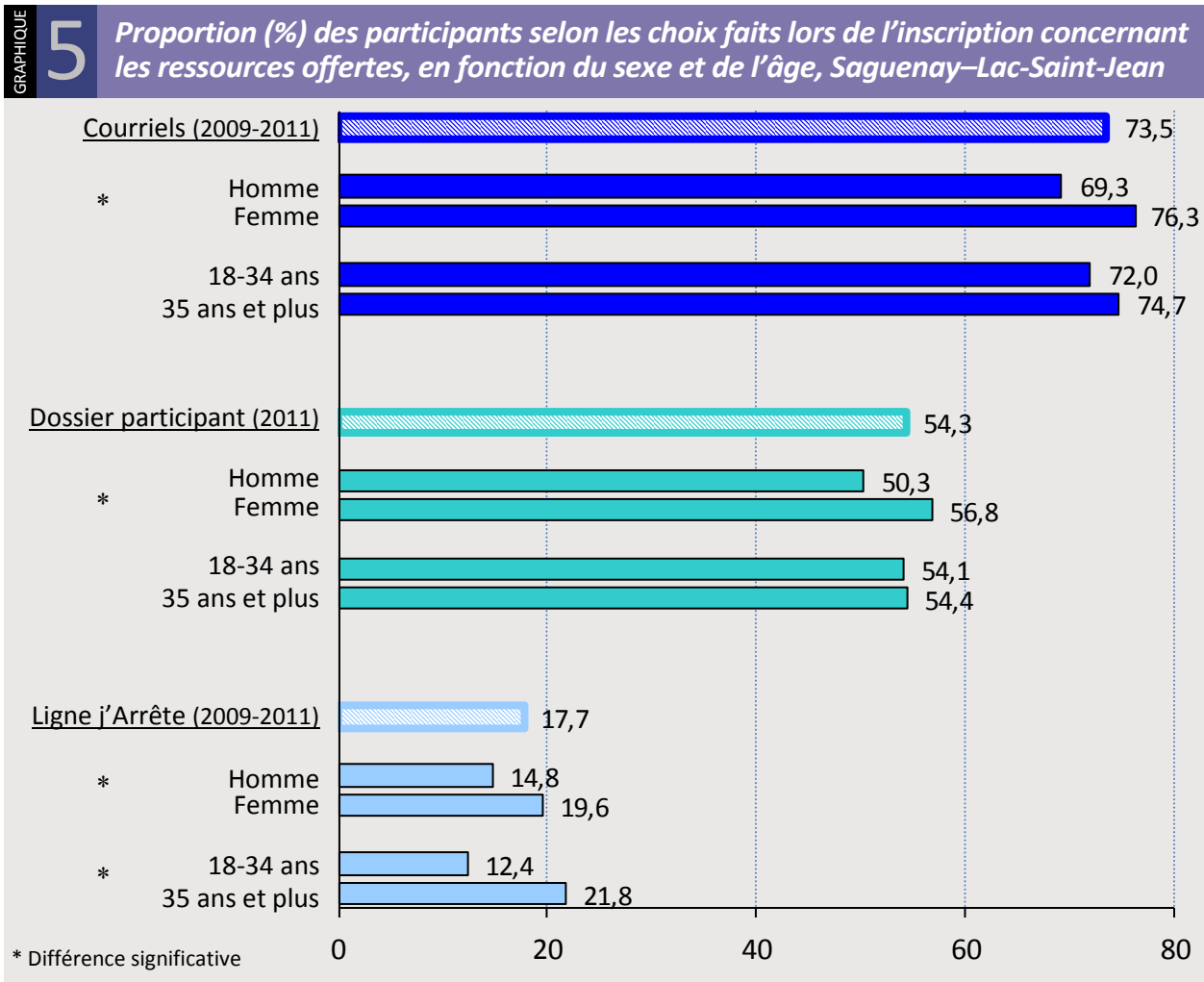
Lors de l'inscription au *Défi*, les participants doivent choisir s'ils sont intéressés par les ressources suivantes : recevoir une série de courriels d'encouragements offerts par l'équipe du *Défi* (courriels *J'écr@se*) et envoyés sur une période d'un an, être appelés par un intervenant de la ligne 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, un peu moins des trois quarts (73,5 %) des participants ont accepté de recevoir des courriels d'encouragements (graphique 5). Cette proportion est légèrement inférieure à celle de l'ensemble des participants au *Défi* à l'échelle provinciale (75,9 %). Les femmes sont significativement plus nombreuses que les hommes à accepter les courriels (76,3 % vs 69,3 %), mais l'âge ne semble pas avoir

d'influence sur ce choix (74,7 % chez les 35 ans et plus comparativement à 72,0 % chez leurs cadets). En 2011, une plus faible proportion d'inscrits se sont abonnés aux courriels d'encouragements, 61,7 % 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 d'un participant sur cinq (17,7 %) a choisi d'être appelé par un intervenant de la ligne j'Arrête, proportion légèrement inférieure à celle obtenue pour le Québec (22,1 %). Les femmes (19,6 %) et les participants âgés de 35 ans et plus (21,8 %) sont significativement plus nombreux à souhaiter être appelés comparativement aux hommes (14,8 %) et aux participants âgés de 18 à 34 ans (12,4 %). La proportion des participants qui souhaitent recevoir un appel a diminué chaque année depuis 2009, passant de 23,0 % à 20,0 % en 2010 et à 12,5 % en 2011. Cette baisse s'observe également pour l'ensemble du Québec.

En 2011, 54,3 % des participants se sont dits intéressés à utiliser le dossier personnel en ligne, proportion inférieure à celle de l'ensemble de la province (60,8 %). Les femmes sont significativement plus nombreuses (56,8 %) que les hommes (50,3 %) à vouloir l'employer. Il n'y a pas de différence significative selon le groupe d'âge (graphique 5).



Cessation tabagique

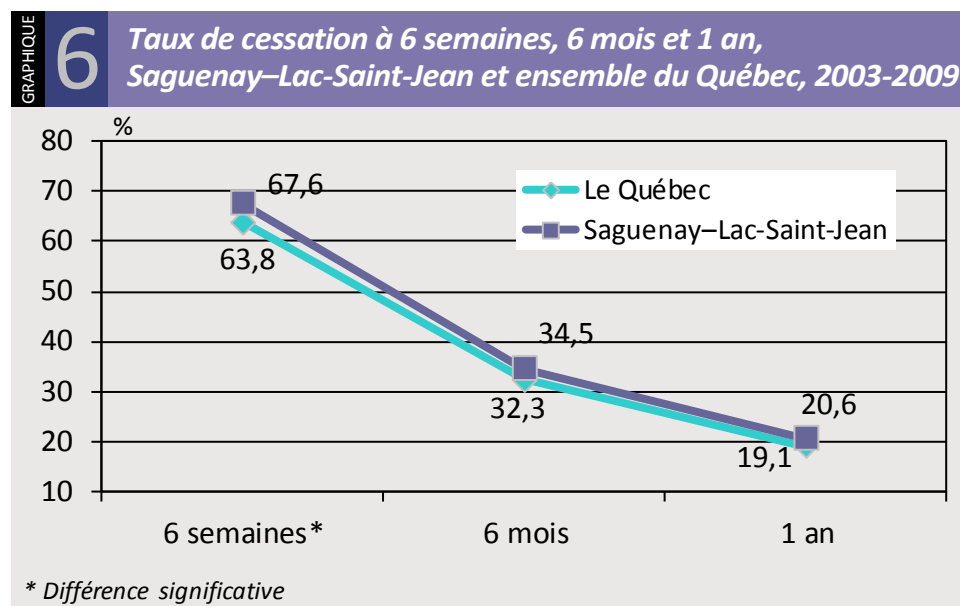
Cette section du document présente, dans un premier temps, l'évolution du processus tabagique parmi les participants au *Défi*. En effet, les trois temps de mesure de l'arrêt tabagique (six semaines, six mois et un an) permettent de voir l'impact du *Défi* à court et à long termes. Le taux de cessation 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 forte⁹. 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 du Saguenay–Lac-Saint-Jean (67,6 %) ont cessé complètement de fumer durant les six semaines du *Défi*, plus du tiers (34,5 %) sont non-fumeurs à six mois et 20,6 % le sont à un an.

Les courbes régionale et provinciale sont similaires. Cependant, si on n'observe pas de différence significative entre le taux de cessation à six mois et à un an entre la région et la province, le taux à six semaines au Saguenay–Lac-Saint-Jean est significativement supérieur à celui du Québec (67,6 % comparativement à 63,8 %).

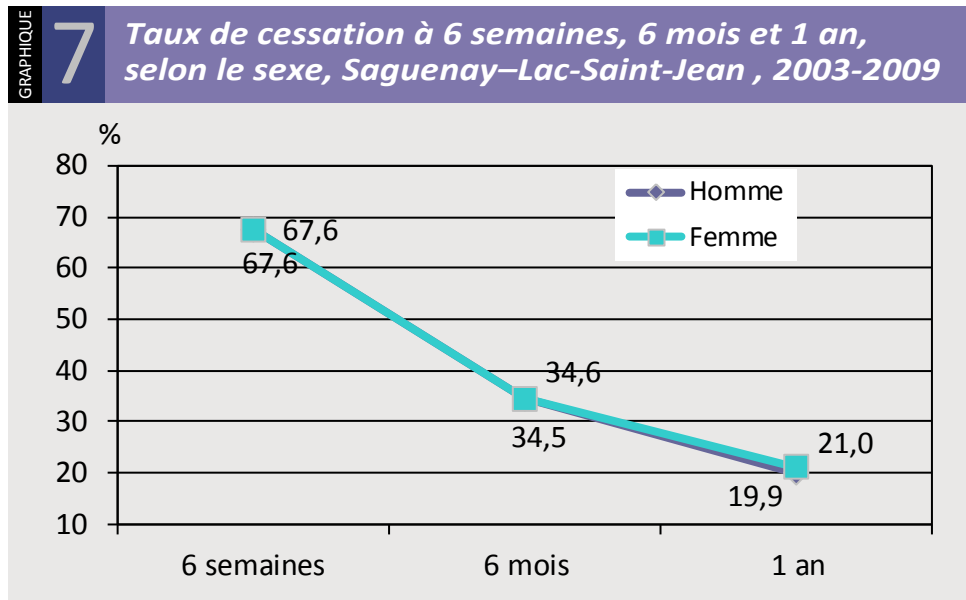
Un an après le *Défi*, 20,6 % des participants au Saguenay–Lac-Saint-Jean se maintiennent non-fumeurs. Lors de campagnes internationales *Quit & Win* du même ty-



⁹ Margot SHIELDS, « Cheminement vers l'abandon du tabac », *Rapports sur la santé*, vol. 16, n° 3, 2005, p. 23-43.

pe que le *Défi J'arrête, j'y gagne!*, des taux de cessation entre 15 et 25 % après un an ont été mesurés¹⁰. Les résultats du *Défi* sont donc comparables et soulignent qu'il s'agit d'une intervention populationnelle efficace si l'on tient compte également que le taux de participation a été 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 pour chaque période de mesure pour la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Les mêmes résultats sont observés pour l'ensemble du Québec à l'exception du taux mesuré pour la période des six semaines du *Défi*, puisque ce taux est significativement inférieur pour les femmes à l'échelle provinciale¹¹.



Quant à l'évolution des taux de cessation selon le groupe d'âge, le graphique 8 montre que les participants du Saguenay–Lac-Saint-Jean âgés de 35 ans et plus présentent des taux de cessation similaires à ceux des participants plus jeunes. Cette tendance est différente de celle observée pour l'ensemble de la province : les participants âgés de 35 ans et plus ont des taux de cessation significativement plus élevés pour les trois périodes¹².

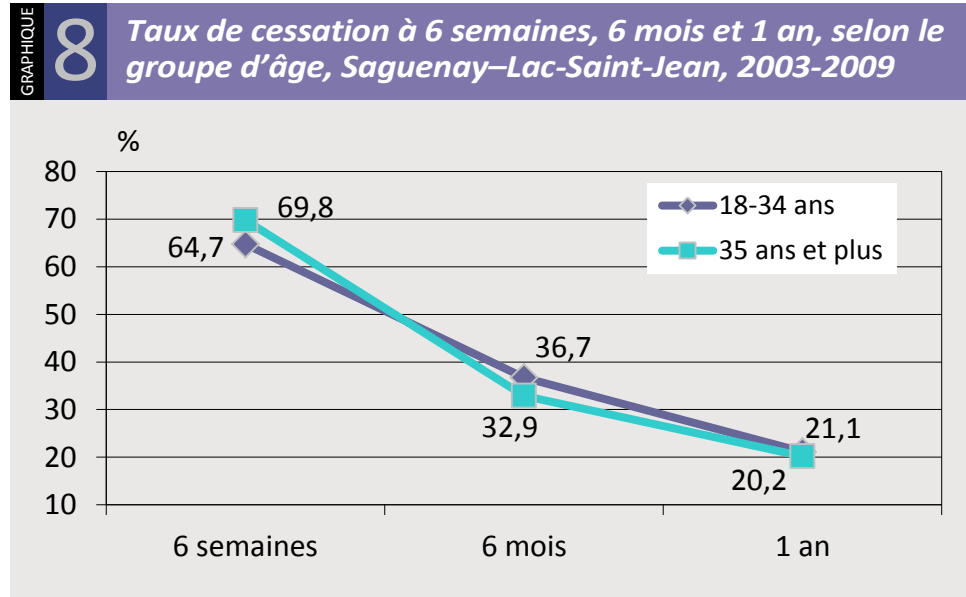
Ces résultats soulignent pour l'ensemble du Québec que les fumeurs âgés d'au moins 35 ans sont plus nombreux que les 18-34 ans à réussir à maintenir l'arrêt tabagique à court et à long termes suivant leur participation au *Défi*. Ce constat va

¹⁰ Patrick SANDSTRÖM et al., *International Quit & Win 2002 and 2004*, Kansanterveyslaitoksen julkaisu, Helsinki, 2006, 70 p.

¹¹ 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 %.

¹² 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 %.

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 cadets¹³. 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 cessation¹⁴.



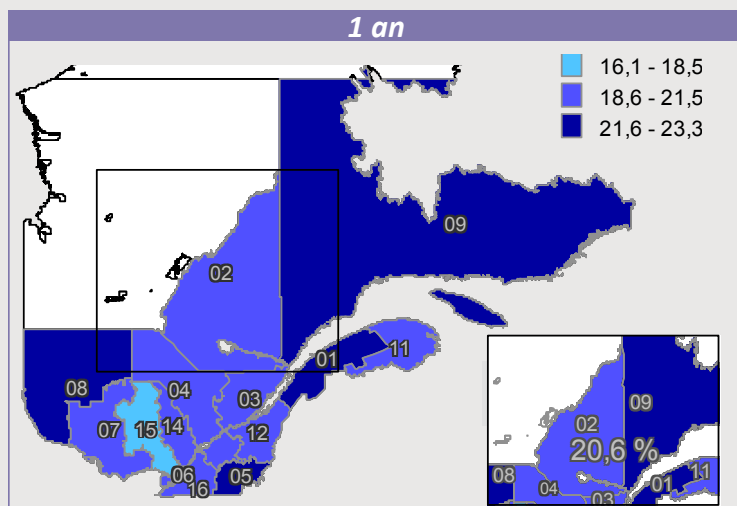
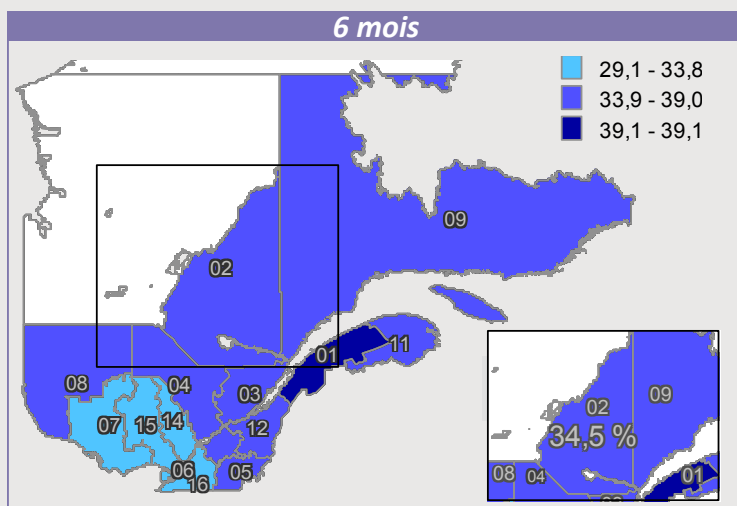
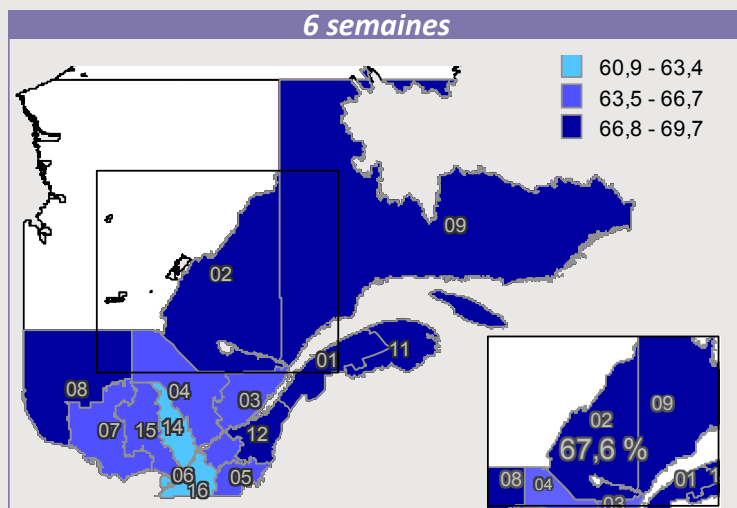
La carte 2 permet de situer le Saguenay–Lac-Saint-Jean par rapport aux autres régions du Québec en termes de cessation à l'aide d'une échelle de trois couleurs illustrant une gradation de la cessation : plus élevée (représentée en bleu foncé), moyenne et plus faible (représentées en bleus plus pâles). La région se classe dans le groupe supérieur pour le taux de cessation à 6 semaines et dans le groupe moyen pour les taux à six mois et à un an. 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 littérature¹⁵.

¹³ 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^{er} octobre 2009 : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthy-sante/workshop-atelier/tobacco/index-fra.php>.

¹⁴ 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.

¹⁵ Patrick SANDSTRÖM et al., *International Quit & Win 2002 and 2004*, Kansanterveyslaitoksen julkaisu, 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)

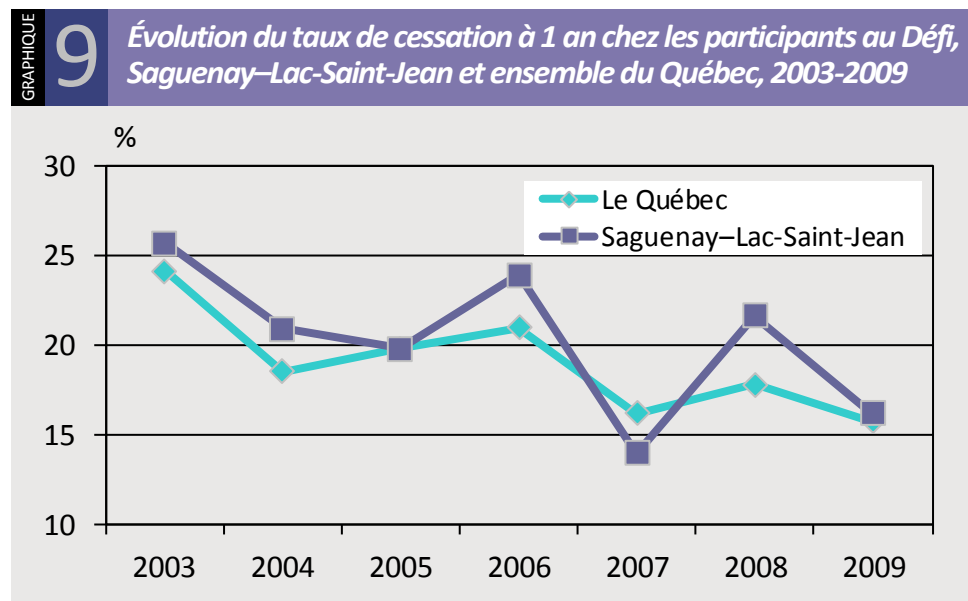
Source : Défi J'arrête, j'y gagne!, Écho Sondage, 2003 à 2009.

Évolution du taux de cessation à un an

Le graphique 9 montre que la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean présente une évolution du taux de cessation à un an assez semblable à celle de l'ensemble du Québec, on note cependant des variations plus sensibles du taux entre 2006 et 2008 pour la région.

La tendance à la baisse du taux à un an observée entre 2003 et 2009 pour la région et la province n'est significative qu'au niveau provincial. De fait, si le nombre annuel de répondants provinciaux aux sondages à un an permet de mesurer une tendance à la baisse significative, il est insuffisant pour en détecter au niveau régional. 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).

Concernant la baisse significative du taux de cessation à un an enregistrée pour l'ensemble de la province, les données dont nous disposons ne permettent pas de cerner les raisons reliées à cette diminution. 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 tabagique¹⁶.



¹⁶ 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 au Saguenay–Lac-Saint-Jean est comparable à celle enregistrée pour l'ensemble de la province : près du quart de la population est constituée de fumeurs. Cependant, si, comme pour le Québec, la prévalence est plus élevée parmi les 18-34 ans, il n'y a pas de différence significative selon le sexe.

Depuis 2001, le taux de participation a toujours été supérieur à celui de la province et s'est constamment maintenu au-dessus du seuil de 1 %, dépassant pendant plusieurs années les 3 %, particulièrement parmi les femmes. Autant pour la région que pour la province, après une baisse régulière, le taux de participation a augmenté en 2011. La croissance du nombre d'inscrits pour la dernière édition a été plus importante pour la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean qu'au Québec, particulièrement parmi les hommes et les fumeurs de moins de 35 ans, qui ont donc été mieux rejoints pour la région au cours de la dernière édition du *Défi*. Il serait intéressant de tirer profit de cette expérience positive du Saguenay–Lac-Saint-Jean en tentant de mieux comprendre quels sont les éléments particuliers à cette région qui mènent à une participation accrue des fumeurs dans cette campagne d'abandon tabagique.

En 2011, la majorité des participants 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. Les femmes ont toujours été plus enclines que les hommes à souhaiter utiliser ces ressources. Pour leur part, les moins de 35 ans refusent plus fréquemment que leurs aînés l'utilisation de la ligne *j'Arrête*, alors que le dossier personnel et les courriels les intéressent dans une proportion équivalente aux participants plus âgés.

La région du Saguenay–Lac-Saint-Jean présente, pour la période 2003-2009, des taux de cessation à six mois et à un an suivant le *Défi* comparables à la province. Toutefois, le taux de cessation durant les six semaines du *Défi* est significativement supérieur à celui mesuré pour l'ensemble du Québec.

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 pour la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean. L'intérêt que suscite le *Défi* auprès des fumeurs du Saguenay–Lac-Saint-Jean et de la province 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 la Côte-Nord
Région de la Capitale-Nationale	Région de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
Région de la Mauricie et Centre-du-Québec	Région de Chaudière-Appalaches
Région de l'Estrie	Région de Laval
Région de Montréal	Région de Lanaudière
Région de l'Outaouais	Région des Laurentides
Région de l'Abitibi-Témiscamingue	Région de la Montérégie

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

ISBN 978-2-89673-204-3 (version imprimée)

ISBN 978-2-89673-205-0 (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 