

Région de la Capitale-Nationale

**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 Capitale-Nationale 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 Capitale-Nationale

### Participation

- Entre 2001 et 2011, 28 182 fumeurs de la Capitale-Nationale de 18 ans et plus se sont inscrits au Défi, soit un taux de participation de 1,96 %. Ce taux est légèrement 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.
- Le nombre de participants a augmenté au cours des quatre premières années du Défi (2001-2004), puis a généralement baissé entre 2005 et 2010; l'édition de 2011 a connu une hausse de 39 % par rapport à l'année précédente.
- La formule solo, introduite en 2011, a été retenue par plus de la moitié des participants de la dernière édition du Défi.
- Plus des trois quarts des participants choisissent de recevoir des courriels d'encouragements J'éc@se, un peu moins des deux tiers disent vouloir utiliser le dossier du participant en ligne, et plus 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 :
  - 65,2 % des participants ont arrêté complètement de fumer pendant les six semaines du Défi;
  - 33,9 % se sont maintenus non-fumeurs durant les six mois suivant la fin du Défi;
  - 20,4 % 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 semaines, à six mois et à un an suivant le Défi sont comparables à ceux de la province. 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 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 Capitale-Nationale

Le taux de tabagisme dans la population adulte de la région de la Capitale-Nationale est comparable à celui de l'ensemble de la province; les plus récentes données rapportent en 2009-2010 un taux de 21,4 % (comparativement à 24,2 % pour le Québec<sup>5</sup>), ce qui correspond à environ 121 400 fumeurs en 2011. Pour le Québec, on observe des différences significatives selon l'âge et le sexe<sup>6</sup>. À l'inverse, pour la région il n'y a pas de différence significative du taux de tabagisme selon le sexe (23,2 % pour les hommes comparativement à 19,6 % pour les femmes<sup>7</sup>), il y a cependant une importante différence significative selon le groupe d'âge (28,4 % chez les personnes âgées de moins de 35 ans comparativement à 18,8 % 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 de la Capitale-Nationale, le taux de tabagisme n'a pas connu de baisse significative depuis 2005, année pour laquelle il s'établissait à 21,1 %.

<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 %).

<sup>7</sup> Malgré l'écart de 3,6 % entre le taux de tabagisme des hommes et des femmes, l'échantillon de répondants n'est pas assez important pour déceler des différences significatives.



# Participation (2001-2011)

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

Entre 2001 et 2011, 28 182 fumeurs âgés de 18 ans et plus de la région de la Capitale-Nationale se sont inscrits au *Défi J'arrête, j'y gagne!*. Parmi ces personnes, 60,0 % sont des femmes et 58,8 % 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, Capitale-Nationale et ensemble du Québec, 2001-2011	
	Capitale-Nationale	Le Québec
<b>Total</b>	28 182	283 709
<b>Sexe</b>		
• Hommes	40,0 %	39,8 %
• Femmes	60,0 %	60,2 %
<b>Âge</b>		
• 18 à 34 ans	41,2 %	39,3 %
• 35 ans et plus	58,8 %	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, 1,96 % des fumeurs adultes de la région ont participé au *Défi*. Ce taux de participation est 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>8</sup>.

Comme pour l'ensemble de la province, la participation des femmes est près du double de celle des hommes (tableau 3). Ce résultat n'est pas étonnant, puisque la plupart des interventions de soutien à la cessation tabagique (Centres d'abandon du

<sup>8</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.

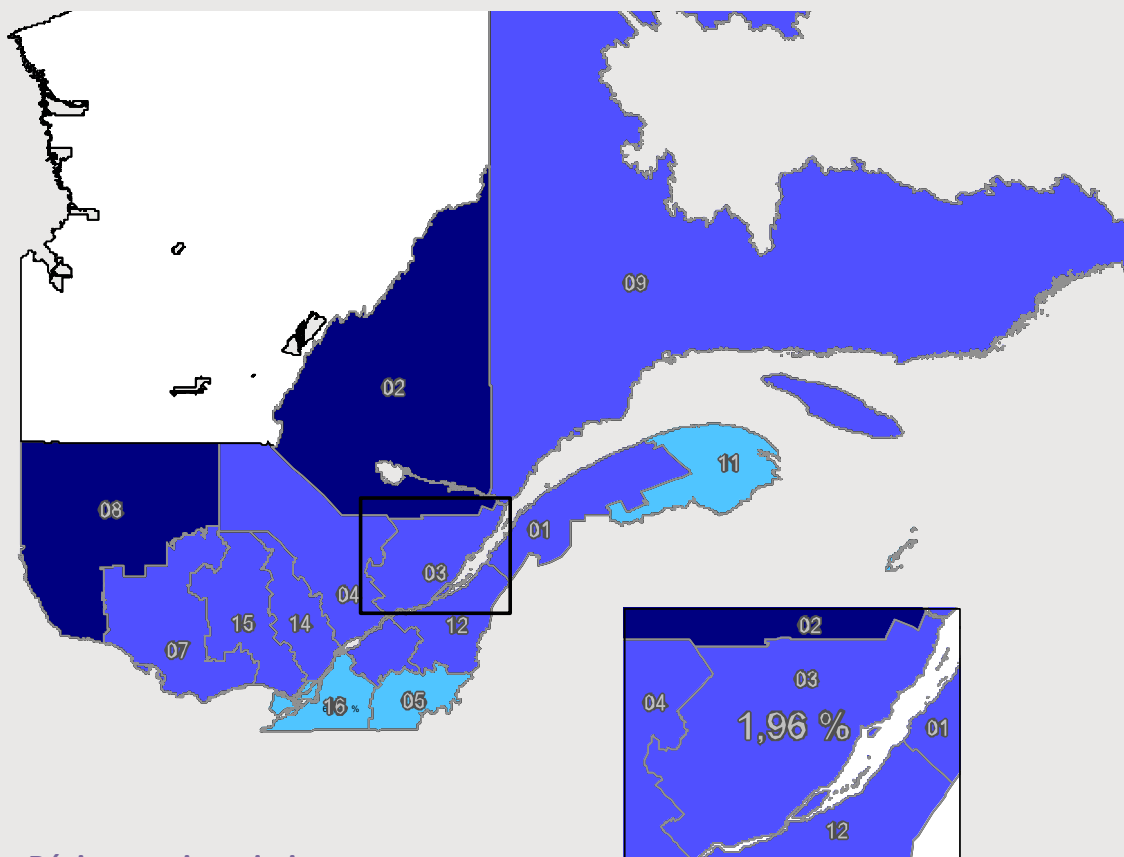
tabagisme ou la ligne téléphonique j'Arrête) rejoignent plus difficilement les hommes<sup>9</sup>. Si les fumeurs âgés de 35 ans et plus représentent plus de la moitié des participants (voir tableau 2) par leur plus grand poids démographique dans la population générale, leur taux de participation au *Défi* est cependant plus faible que celui des fumeurs âgés de moins de 35 ans (1,73 % comparativement à 2,51 %). Cet écart entre les groupes d'âge est supérieur à celui observé pour l'ensemble de la province. Par ailleurs, la différence entre le taux de l'ensemble de la région (1,96 %) et celui de la province (1,60 %) s'explique principalement par une participation plus élevée des femmes et des moins de 35 ans dans la région de la Capitale-Nationale.

<b>3</b> <i>Taux de participation (%) des fumeurs au Défi, Capitale-Nationale et ensemble du Québec, 2001-2011</i>		
	Capitale-Nationale	Le Québec
<b>Ensemble</b>	1,96	1,60
<b>Sexe</b>		
• Hommes	1,43	1,23
• Femmes	2,60	2,06
<b>Âge</b>		
• 18 à 34 ans	2,51	1,91
• 35 ans et plus	1,73	1,50

La carte 1 permet de situer le niveau de participation de la Capitale-Nationale 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 région de la Capitale-Nationale.

<sup>9</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).

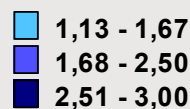
## Taux de participation des fumeurs québécois de 18 ans et plus au Défi, 2001 à 2011



### 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.

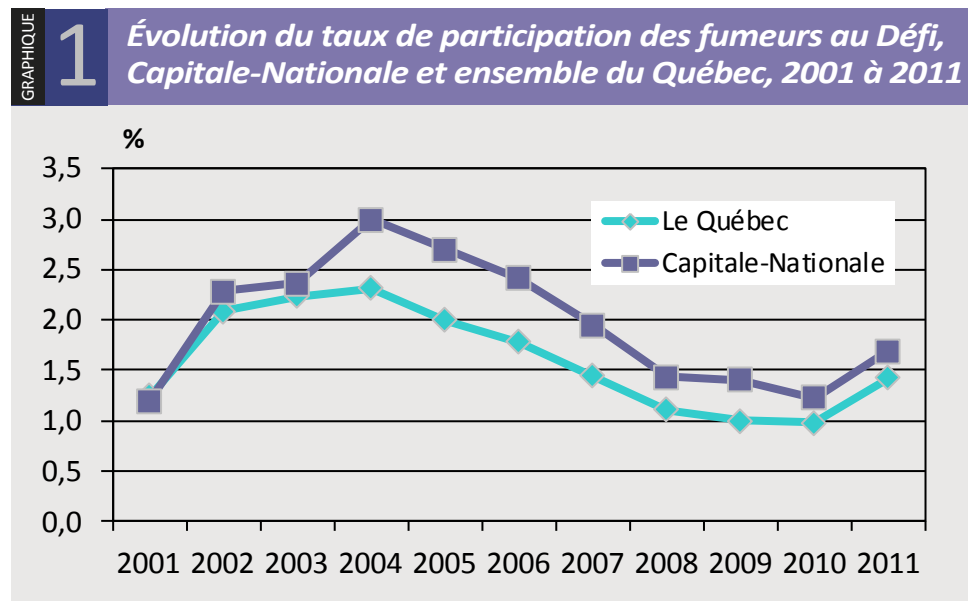
Statistique Canada : *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes* (2001, 2003, 2005, 2007).

*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* a toujours été plus élevé pour la région de la Capitale-Nationale comparativement à l'ensemble du Québec, à l'exception de la première année d'existence du *Défi*. Le taux de participation de 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 2 %. Une baisse régulière est observée entre 2005 et 2010 pour la province de même que la région. Lors de la dernière édition du *Défi* (2011), le taux progresse à 1,69 %.

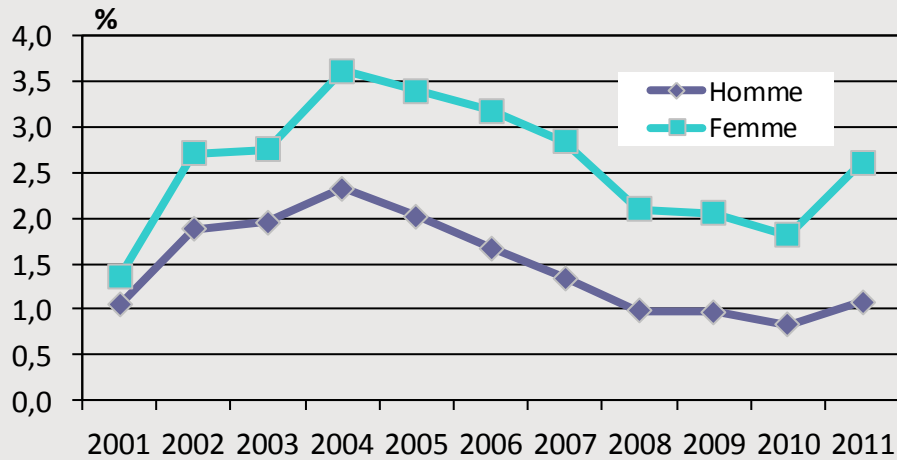
Lors de la dernière édition du *Défi*, 2 173 fumeurs adultes se sont inscrits comparativement à 1 561 en 2010, soit une hausse de 39 %. Cette croissance est inférieure à celle enregistrée pour l'ensemble de la province (47 %).



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 entre leurs taux est stable depuis 2004. Pour les femmes, le taux s'est constamment maintenu au-dessus de 1 %, se situant au-delà de 2,5 % pendant six années consécutives (2002 à 2007); pour les hommes, le seuil de 1 % a généralement été atteint, excepté entre 2008 et 2010. La baisse régulière du taux a débuté autant pour les hommes que pour les femmes à partir de 2005. Leurs taux se sont ensuite stabilisés entre 2008 et 2010 et ont connu une hausse en 2011, atteignant 2,61 % pour les femmes et 1,08 % pour les hommes.

L'augmentation du nombre de participants en 2011 par rapport à l'année précédente a été plus forte pour les femmes que pour les hommes (45 % comparativement à 31 %). Toutefois, autant pour les femmes que les hommes, cette hausse a été inférieure à celle observée pour la province (respectivement 51 % et 42 %).

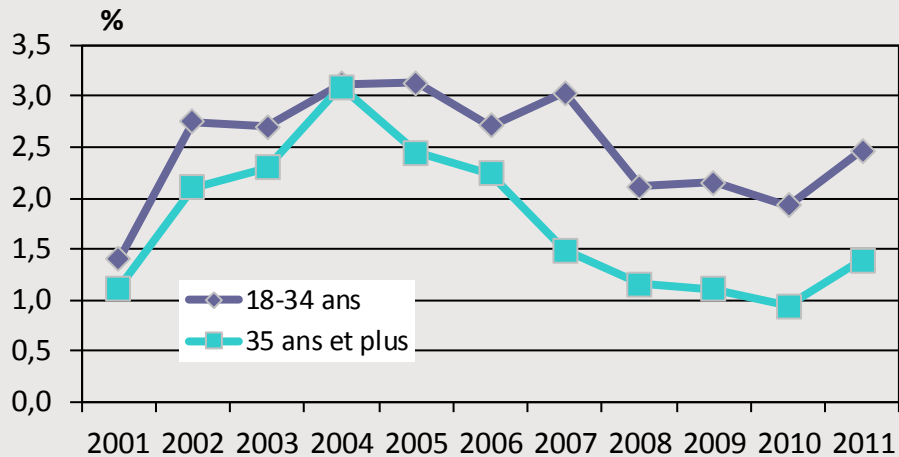
## 2 Évolution du taux de participation des femmes et des hommes au Défi, Capitale-Nationale, 2001 à 2011



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 de 2004 (graphique 3). Le taux des plus jeunes a toujours été supérieur au seuil de 1 %, il se retrouve même au-dessus de 2,5 % durant six années consécutives (2002 à 2007). Pour les 35 ans et plus, il n'y a qu'en 2010 où le taux est inférieur à 1 % et, de 2002 à 2006, il se situe au-delà de 2 %. L'évolution du taux est légèrement différente selon le groupe d'âge. Après une hausse marquée en 2002 pour les deux groupes d'âge, le taux a continué de croître chez les 18-34 ans de façon moins soutenue jusqu'en 2005 pour ensuite diminuer jusqu'en 2010; chez les plus âgés, la baisse débute en 2005 et se poursuit jusqu'en 2010. En 2011, le taux augmente pour les deux groupes d'âge : il s'établit à 2,47 % pour les 18-34 ans et à 1,39 % pour leurs aînés.

L'augmentation en 2011 du nombre de participants de 35 ans et plus est supérieure à celle des 18-34 ans, 49 % comparativement à 27 %. Cependant, ces hausses sont inférieures à celles enregistrées pour la province (56 % pour les 35 ans et plus, et 35 % pour les 18-34 ans).

## 3 Évolution du taux de participation au Défi selon le groupe d'âge, Capitale-Nationale, 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 Capitale-Nationale selon le nombre d'années de tabagisme et le nombre de cigarettes consommées quotidiennement à celle des fumeurs dans la population générale de la Capitale-Nationale. 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 : 16,3 % de l'ensemble des fumeurs de la Capitale-Nationale consomment depuis 10 ans et moins en comparaison à près du tiers (31,8 %) des participants au *Défi*. 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 (41,2 % comparativement à 30,8 %<sup>10</sup>).

À l'inverse, les participants au *Défi* rapportent une consommation quotidienne plus élevée de cigarettes que les fumeurs dans la population : plus des deux tiers (69,2 %) consommaient entre 11 à 25 cigarettes par jour avant leur participation au *Défi* comparativement à 56,0 % parmi les fumeurs de la Capitale-Nationale; 8,6 % ont consommé plus de 25 cigarettes comparativement à 6,0 % pour l'ensemble des fumeurs de la région.

**TABLEAU 4** Proportion (%) des participants du *Défi* et de l'ensemble des fumeurs, selon leur profil tabagique, Capitale-Nationale

Caractéristiques	Participants <sup>1</sup>	Ensemble des fumeurs <sup>2</sup>
<b>Nombre d'années de tabagisme</b>		
• 10 ans et moins	31,8	16,3*
• 11 à 20 ans	31,7	20,4
• 21 ans et plus	36,5	63,4
<b>Nombre de cigarettes par jour</b>		
• 10 cigarettes et moins	22,2	37,9
• 11 à 25 cigarettes	69,2	56,0
• 26 cigarettes et plus	8,6	6,0*

<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>10</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, la majorité des participants de la Capitale-Nationale (61,5 %) ont choisi la formule d'inscription « solo », soit une proportion significativement supérieure à celle de la province. Pour la région, une proportion comparable d'inscrits a choisi d'être accompagnée par un parrain non-fumeur (20,8 %) et par un coéquipier fumeur (17,7 %).

Entre 2007 et 2010, 60 % des inscrits de la Capitale-Nationale ont choisi d'être accompagnés par un parrain non-fumeur contre 40 % par un coéquipier fumeur. 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.

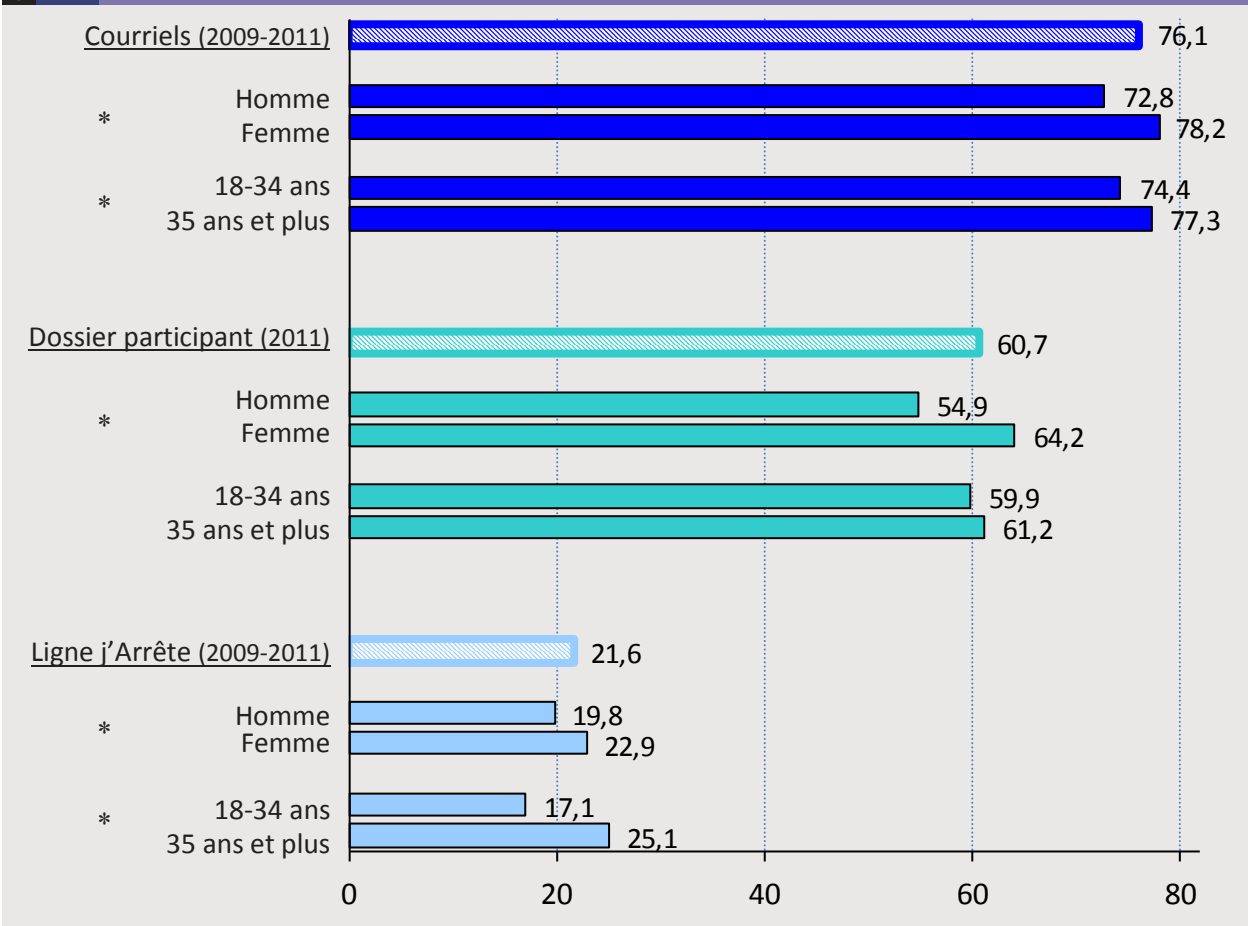
Entre 2009 et 2011, un peu plus des trois quarts (76,1 %) des participants ont accepté de recevoir des courriels d'encouragements (graphique 5). Cette proportion est similaire à celle de l'ensemble des participants au *Défi* à l'échelle provinciale (75,9 %). Les femmes sont significativement plus nombreuses que les hommes à accepter les courriels (78,2 % vs 72,8 %) ainsi que les participants âgés de 35 ans et

plus (77,3 %) comparativement à leurs cadets (74,4 %). En 2011, une plus faible proportion d'inscrits s'est abonnée aux courriels d'encouragements, 65,5 % 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), environ un participant sur cinq (21,6 %) a choisi d'être appelé par un intervenant de la ligne j'Arrête, proportion semblable à celle obtenue pour le Québec (22,1 %). Les femmes (22,9 %) et les participants âgés de 35 ans et plus (25,1 %) sont significativement plus nombreux à souhaiter être appelés comparativement aux hommes (19,8 %) et aux participants âgés de 18 à 34 ans (17,1 %). La proportion des participants qui souhaitent recevoir un appel a diminué chaque année depuis 2009, passant de 27,7 % à 22,2 % en 2010 et à 16,2 % en 2011. Cette baisse s'observe également pour l'ensemble du Québec.

En 2011, 60,7 % des participants se sont dits intéressés à utiliser le dossier personnel en ligne, proportion similaire à celle de la province (60,8 %). Les femmes sont significativement plus nombreuses (64,2 %) que les hommes (54,9 %) à vouloir l'employer. Il n'y a pas de différence significative selon le groupe d'âge.

**5** *Proportion (%) des participants selon les choix faits lors de l'inscription concernant les ressources offertes, en fonction du sexe et de l'âge, Capitale-Nationale*



# 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>11</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.

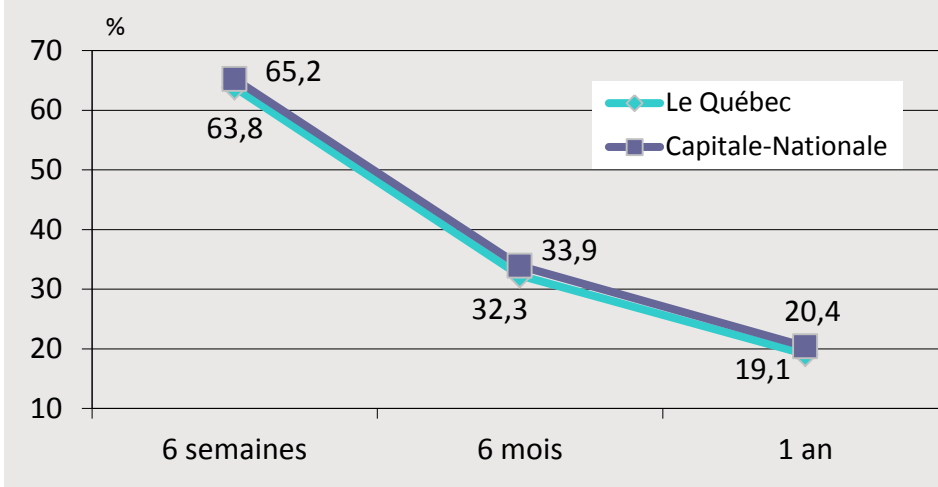
## Taux de cessation selon la période de mesure

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, près des deux tiers des participants de la Capitale-Nationale (65,2 %) ont cessé complètement de fumer durant les six semaines du *Défi*, le tiers (33,9 %) sont non-fumeurs à six mois et 20,4 % le sont à un an.

Les courbes de la région et du Québec sont similaires. On n'observe aucune différence significative entre les taux de cessation régional et provincial pour les trois périodes de mesure.

Un an après le *Défi*, 20,4 % des participants de la Capitale-Nationale 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

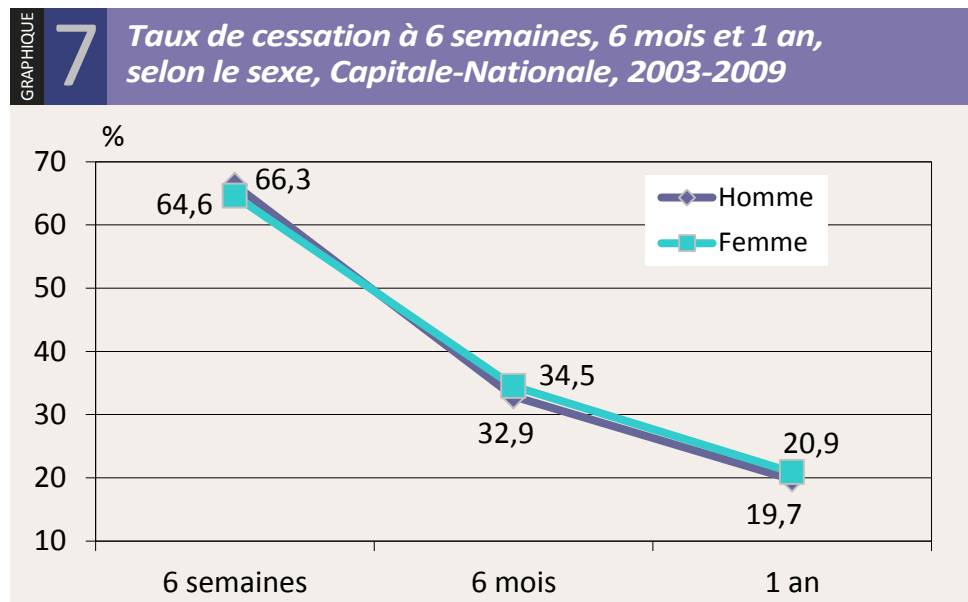
**6** Taux de cessation à 6 semaines, 6 mois et 1 an, Capitale-Nationale et ensemble du Québec, 2003-2009



<sup>11</sup> Margot SHIELDS, « Cheminement vers l'abandon du tabac », *Rapports sur la santé*, vol. 16, n° 3, 2005, p. 23-43.

ont été mesurés<sup>12</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 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 de la Capitale-Nationale. 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 provinciale<sup>13</sup>.



Quant à l'évolution des taux de cessation selon le groupe d'âge, le graphique 8 montre que les participants de la Capitale-Nationale 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, puisque les participants âgés de 35 ans et plus ont des taux de cessation significativement plus élevés pour les trois périodes<sup>14</sup>.

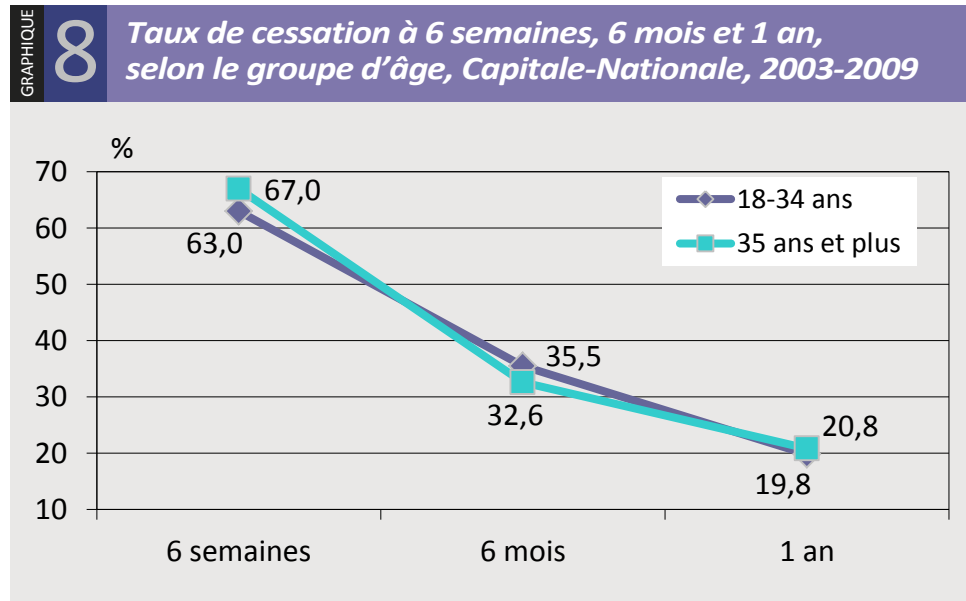
Ces résultats soulignent pour l'ensemble du Québec que les fumeurs âgés d'au moins 35 ans sont plus nombreux que les 18-34 ans à réussir à maintenir l'arrêt tabagique à court et à long termes suivant leur participation au *Défi*. Ce constat va

<sup>12</sup> Patrick SANDSTRÖM et al., *International Quit & Win 2002 and 2004*, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, Helsinki, 2006, 70 p.

<sup>13</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>14</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 %.

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>.



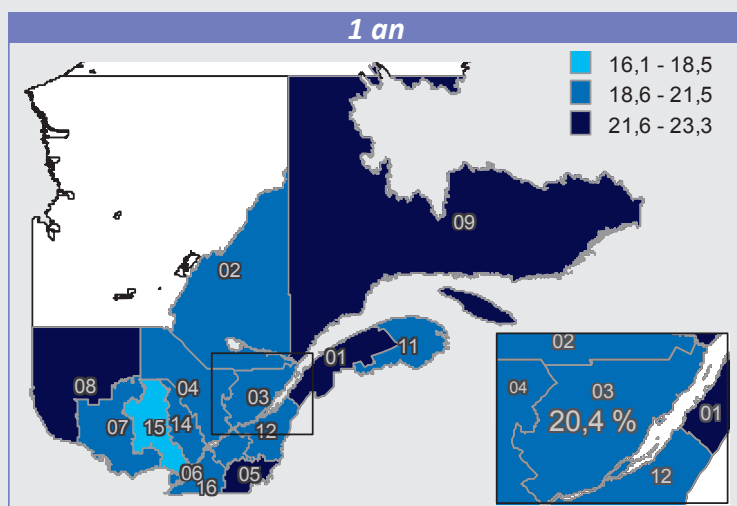
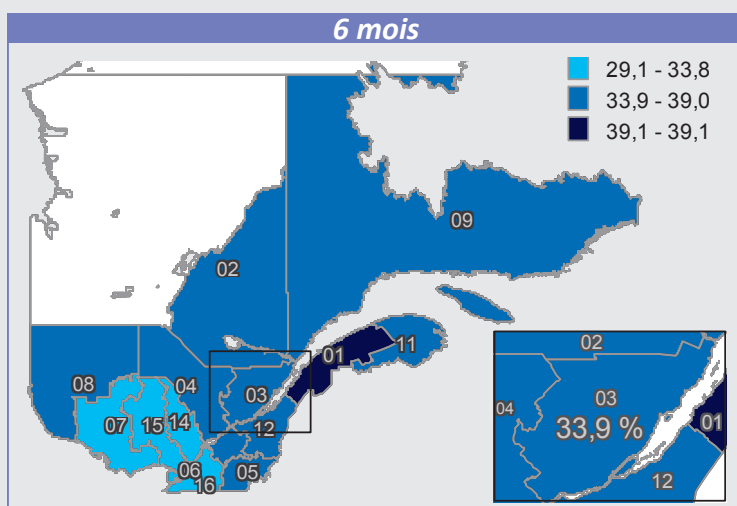
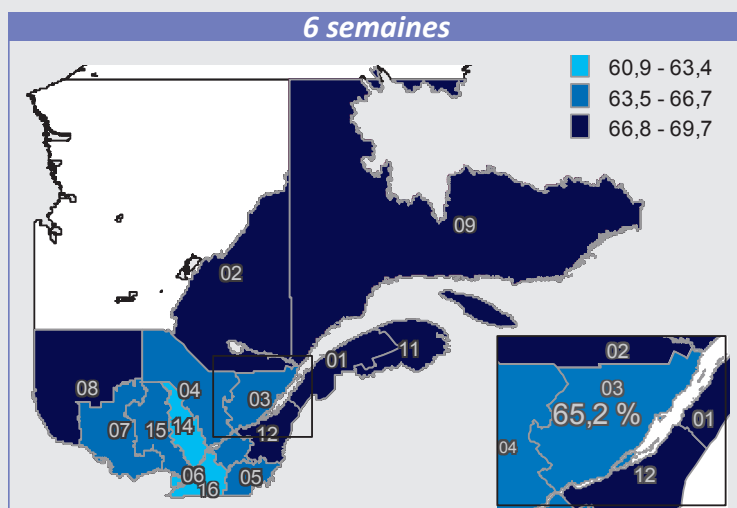
La carte 2 permet de situer la Capitale-Nationale par rapport aux autres régions du Québec en termes de cessation à l'aide d'une échelle de trois couleurs illustrant une gradation de la cessation : plus élevée (représentée en bleu foncé), moyenne et plus faible (représentées en bleus plus pâles). La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

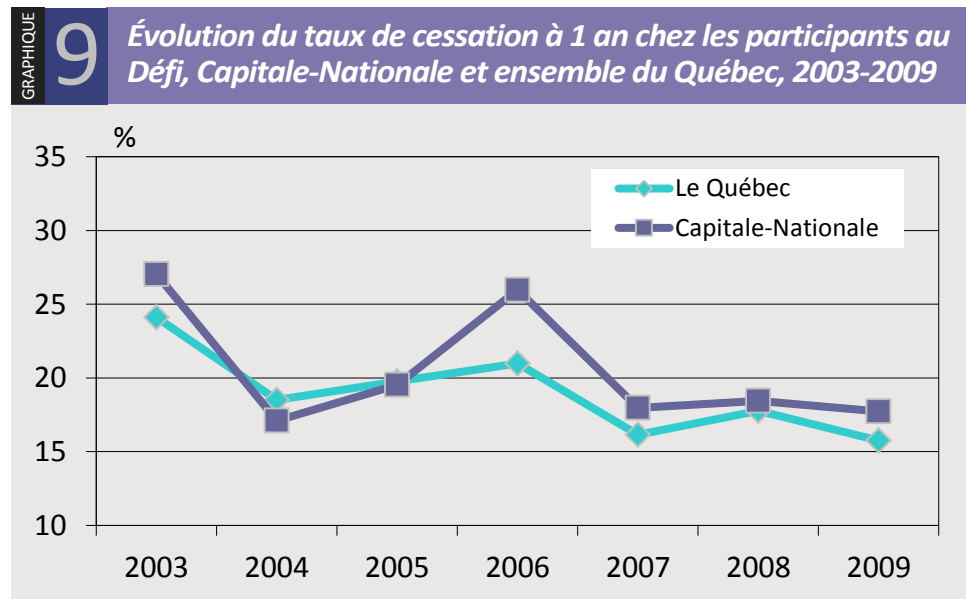
Source : Défi J'arrête, j'y gagne!, Écho Sondage, 2003 à 2009.

## Évolution du taux de cessation à un an

Le graphique 9 montre que l'évolution du taux de cessation à un an pour la région de la Capitale-Nationale est assez semblable à celle de l'ensemble du Québec.

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 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 dans la Capitale-Nationale est comparable à celle enregistrée pour l'ensemble de la province : un peu moins 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 2 %, particulièrement parmi les femmes et les 18-34 ans. Après une baisse régulière, le taux de participation a augmenté en 2011 autant pour la région que pour la province. La croissance du nombre d'inscrits lors de cette dernière édition a été cependant moins importante pour la région que pour le Québec, particulièrement parmi les hommes et les fumeurs de moins de 35 ans, qui ont donc été moins bien rejoints dans la région en 2011.

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* et les courriels, alors que le dossier personnel les intéresse dans une proportion équivalente aux participants plus âgés.

La région de la Capitale-Nationale présente, pour la période 2003-2009, des taux de cessation à six semaines, à six mois et à un an suivant le *Défi* comparables à la province. La tendance à la baisse du taux de cessation à un an observée pour l'ensemble de la province se confirme pour la région. Quoique non significative, cette tendance met l'accent sur la nécessité d'offrir du soutien à plus long terme aux participants qui ont réussi à arrêter durant le *Défi*. 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 pour la région de la Capitale-Nationale. L'intérêt que suscite le *Défi* auprès des fumeurs de la Capitale-Nationale 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 du Saguenay–Lac-Saint-Jean	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 978-2-89673-178-7 (version imprimée)

ISBN 978-2-89673-179-4 (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** 