

Région du Bas-Saint-Laurent

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 Bas-Saint-Laurent 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 Bas-Saint-Laurent

Participation

- Entre 2001 et 2011, 8 382 fumeurs du Bas-Saint-Laurent de 18 ans et plus se sont inscrits au Défi, soit un taux de participation de 1,93 %. Ce taux est supérieur à celui de l'ensemble de la province pour la même période (1,60 %).
- Le Défi rejoint mieux les femmes et plus particulièrement 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 37 % 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.
- Les 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 moins du quart souhaite être appelé par un intervenant de la ligne téléphonique j'Arrête.

Cessation

- Pour l'ensemble de la période 2003-2009 :
 - 69,7 % des participants ont arrêté complètement de fumer pendant les six semaines du Défi;
 - 39,1 % se sont maintenus non-fumeurs durant les six mois suivant la fin du Défi;
 - 23,3 % 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.
- Pour les trois périodes de mesure de l'arrêt tabagique (six semaines, six mois et un an), les taux sont au-dessus de ceux 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 <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 au Bas-Saint-Laurent

Le taux de tabagisme dans la population adulte de la région du Bas-Saint-Laurent est comparable à celui de l'ensemble de la province; les plus récentes données rapportent en 2009-2010 un taux de 23,4 % (comparativement à 24,2 % pour le Québec⁵), ce qui correspond à environ 38 600 fumeurs en 2011. Tout comme ce qui est observé pour la province⁶, le taux de tabagisme est significativement plus élevé pour les hommes (29,1 % comparativement à 17,8 % pour les femmes) et pour les personnes de moins de 35 ans (38,9 % comparativement à 18,9 % 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 Bas-Saint-Laurent, le taux de tabagisme est stable depuis 2005, année pour laquelle le taux s'établissait à 23,1 %.

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, 8 382 fumeurs âgés de 18 ans et plus de la région du Bas-Saint-Laurent se sont inscrits au *Défi J'arrête, j'y gagne!*. Parmi ces personnes, 57,6 % sont des femmes et 60,0 % sont âgés de 35 ans et plus. La proportion de femmes est légèrement inférieure à celle de l'ensemble des participants québécois, alors que celle des 18 à 34 ans est comparable (tableau 2).

TABLEAU 2	Caractéristiques sociodémographiques des participants, Bas-Saint-Laurent et ensemble du Québec, 2001-2011	
	Bas-Saint-Laurent	Le Québec
Total	8 382	283 709
Sexe		
• Hommes	42,4 %	39,8 %
• Femmes	57,6 %	60,2 %
Âge		
• 18 à 34 ans	40,0 %	39,3 %
• 35 ans et plus	60,0 %	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, 1,93 % des fumeurs 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 populationnel⁷.

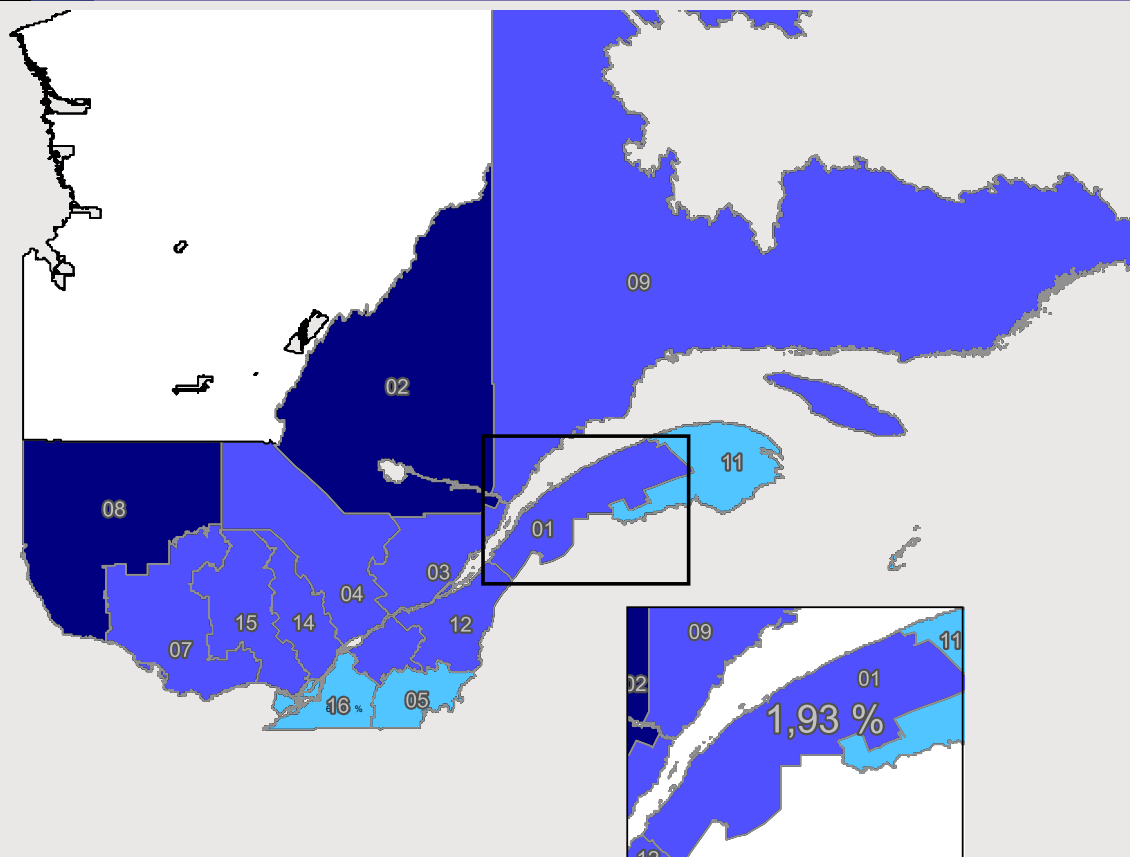
⁷ Paul W. MCDONALD, « Increasing participation in community-based quit-smoking programs: a meta-analysis of communication variables », *Working series*, n° 38, University of Waterloo, Waterloo, Canada, 1998, 41 p.

La participation des femmes du Bas-Saint-Laurent est supérieure à celle des hommes, mais l'écart selon le sexe est plus faible que pour l'ensemble de la province. 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 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 (1,66 % comparativement à 2,58 %). Ces derniers présentent, par ailleurs, un taux de participation plus élevé que celui observé pour l'ensemble de la province pour le même groupe d'âge, alors que le taux pour les 35 ans et plus est comparable au taux provincial.

3 <i>Taux de participation (%) des fumeurs au Défi, Bas-Saint-Laurent et ensemble du Québec, 2001-2011</i>		
	Bas-Saint-Laurent	Le Québec
Ensemble	1,93	1,60
Sexe		
• Hommes	1,61	1,23
• Femmes	2,26	2,06
Âge		
• 18 à 34 ans	2,58	1,91
• 35 ans et plus	1,66	1,50

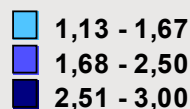
La carte 1 permet de situer le niveau de participation du Bas-Saint-Laurent par rapport à celui des autres régions du Québec à l'aide d'une échelle de trois couleurs illustrant une gradation de la participation : plus élevée (représentée en bleu foncé), moyenne et plus faible (représentées en bleus plus 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 le Bas-Saint-Laurent.

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 | |



Ensemble du Québec = 1,60 %

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

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.

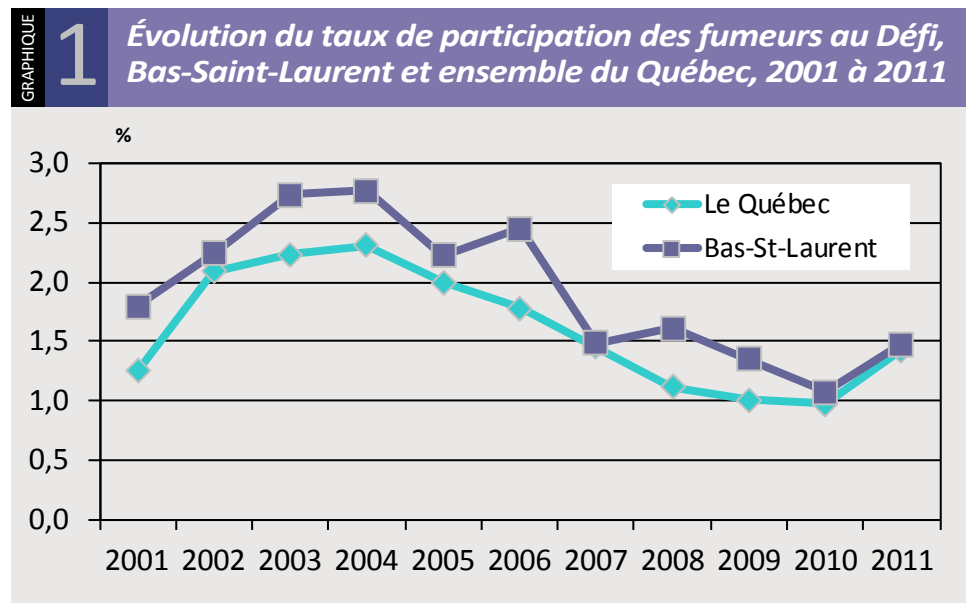
Statistique Canada : *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes* (2001, 2003, 2005, 2007).

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 dans la région du Bas-Saint-Laurent comparativement à l'ensemble du Québec. Le taux de participation de la région a constamment été au-dessus du seuil de 1 % comme pour l'ensemble du Québec à l'exception de l'année 2010. Le taux de la région a progressé entre 2001 et 2004 et s'est maintenu au-dessus de 2 % jusqu'en 2006 (à l'exception de 2001). Une baisse sensible est enregistrée en 2007 et s'est poursuivie jusqu'en 2010. Cette diminution a été constante pour l'ensemble du Québec. En 2011, le taux progresse à 1,48 %.

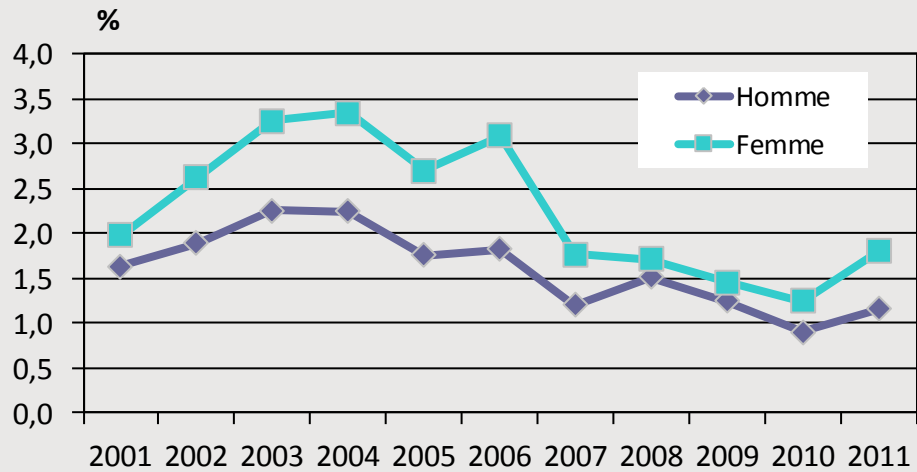
Lors de la dernière édition du *Défi*, 560 fumeurs adultes se sont inscrits comparativement à 408 en 2010, soit une hausse de 37 %. Cette croissance est cependant plus faible que celle enregistrée pour l'ensemble de la province (47 %).



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. Pour les femmes, le taux s'est constamment maintenu au-dessus de 1 %, se situant au-dessus de 2,5 % pendant cinq années (2002 à 2006); pour les hommes, ce n'est qu'en 2010 que le seuil de 1 % n'a pas été atteint. 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 plus régulière de 2005 à 2010. En 2011, le taux atteint 1,80 % pour les femmes et 1,16 % 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 (44 % comparativement à 28 %). Toutefois, autant pour les femmes que pour les hommes, cette augmentation a été inférieure à celle observée pour la province (respectivement 51 % et 42 % pour le Québec).

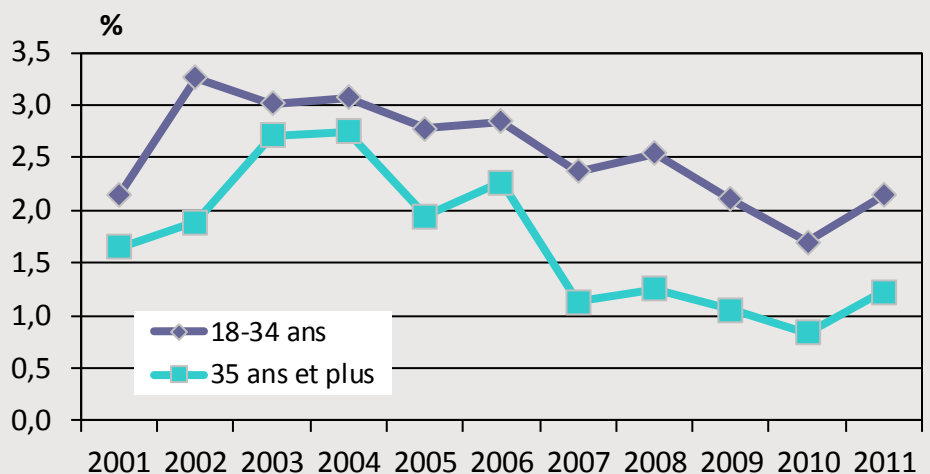
Évolution du taux de participation des femmes et des hommes au Défi, Bas-Saint-Laurent, 2001 à 2011



Quant à l'évolution du taux de participation selon le groupe d'âge, les fumeurs âgés de moins de 35 ans ont toujours participé dans une plus forte proportion au *Défi* que leurs aînés, comme le montre le graphique 3. L'évolution du taux est différente selon le groupe d'âge. Malgré une tendance à la baisse à partir de 2005, le taux de participation des moins de 35 ans a généralement été égal ou supérieur à 2,5 % de 2002 à 2008. Après une baisse en deçà des 2 % en 2010, leur taux s'établit à 2,14 % en 2011. Quant aux 35 ans et plus, une baisse sensible s'est produite en 2007, et, à partir de cette année, le taux de participation a été légèrement supérieur à 1 % (inférieur en 2010), atteignant 1,23 % en 2011.

L'augmentation en 2011 du nombre de participants est supérieure chez les 35 ans et plus (47 %) comparativement aux 18-34 ans (25 %). Ces croissances sont inférieures à celles enregistrées pour la province (56 % pour les 35 ans et plus, et 35 % pour les 18-34 ans).

Évolution du taux de participation au Défi selon le groupe d'âge, Bas-Saint-Laurent, 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 Bas-Saint-Laurent selon le nombre d'années de tabagisme et le nombre de cigarettes consommées quotidiennement à celle des fumeurs dans la population générale du Bas-Saint-Laurent. 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 : 11,7 % de l'ensemble des fumeurs du Bas-Saint-Laurent consomment depuis 10 ans et moins en comparaison au tiers (33,9 %) 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 (40,0 % comparativement à 28,6 %⁹).

À l'inverse, les participants au *Défi* rapportent une consommation quotidienne plus élevée de cigarettes que les fumeurs dans la population : près des deux tiers (62,1 %) consommaient entre 11 à 25 cigarettes par jour avant leur participation au *Défi* comparativement à 55,4 % parmi les fumeurs du Bas-Saint-Laurent.

TABLEAU 4 Proportion (%) des participants du Défi et de l'ensemble des fumeurs, selon leur profil tabagique, Bas-Saint-Laurent		
Caractéristiques	Participants ¹	Ensemble des fumeurs ²
Nombre d'années de tabagisme		
• 10 ans et moins	33,9	11,7*
• 11 à 20 ans	31,6	18,7*
• 21 ans et plus	34,5	69,6
Nombre de cigarettes par jour		
• 10 cigarettes et moins	25,1	38,3
• 11 à 25 cigarettes	62,1	55,4
• 26 cigarettes et plus	12,8	**

¹ Données sondages 2007-2009.

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

* Données à interpréter avec prudence

** Donnée incertaine, ne peut être rapportée

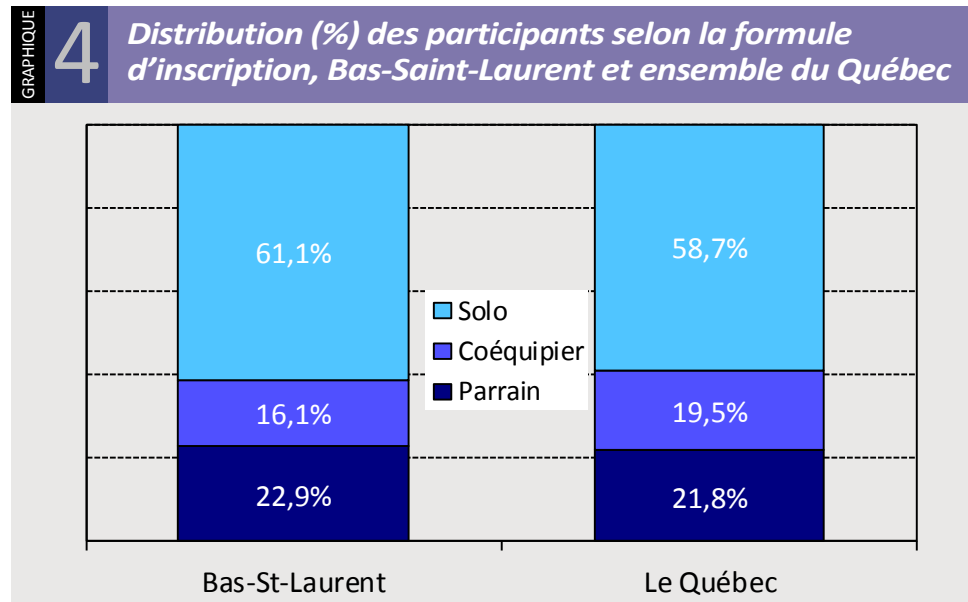
Choix de la formule d'inscription au Défi

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).

⁹ 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 du Bas-Saint-Laurent, soit 61,1 %. La proportion d'inscrits accompagnés d'un parrain non-fumeur (22,9 %) n'est pas significativement différente de celle des participants accompagnés d'un coéquipier fumeur (16,1 %). Il n'y a pas non plus de différence significative dans le choix de la formule d'inscription (solo, coéquipier et parrain) entre le Bas-Saint-Laurent et l'ensemble du Québec.

Entre 2007 et 2009, un peu plus de 60 % des inscrits du Bas-Saint-Laurent ont choisi d'être accompagnés par un parrain non-fumeur contre un peu moins de 40 % par un coéquipier fumeur. En 2010, les deux tiers des participants (68,1 %) ont choisi la formule avec un parrain et 31,9 % 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*

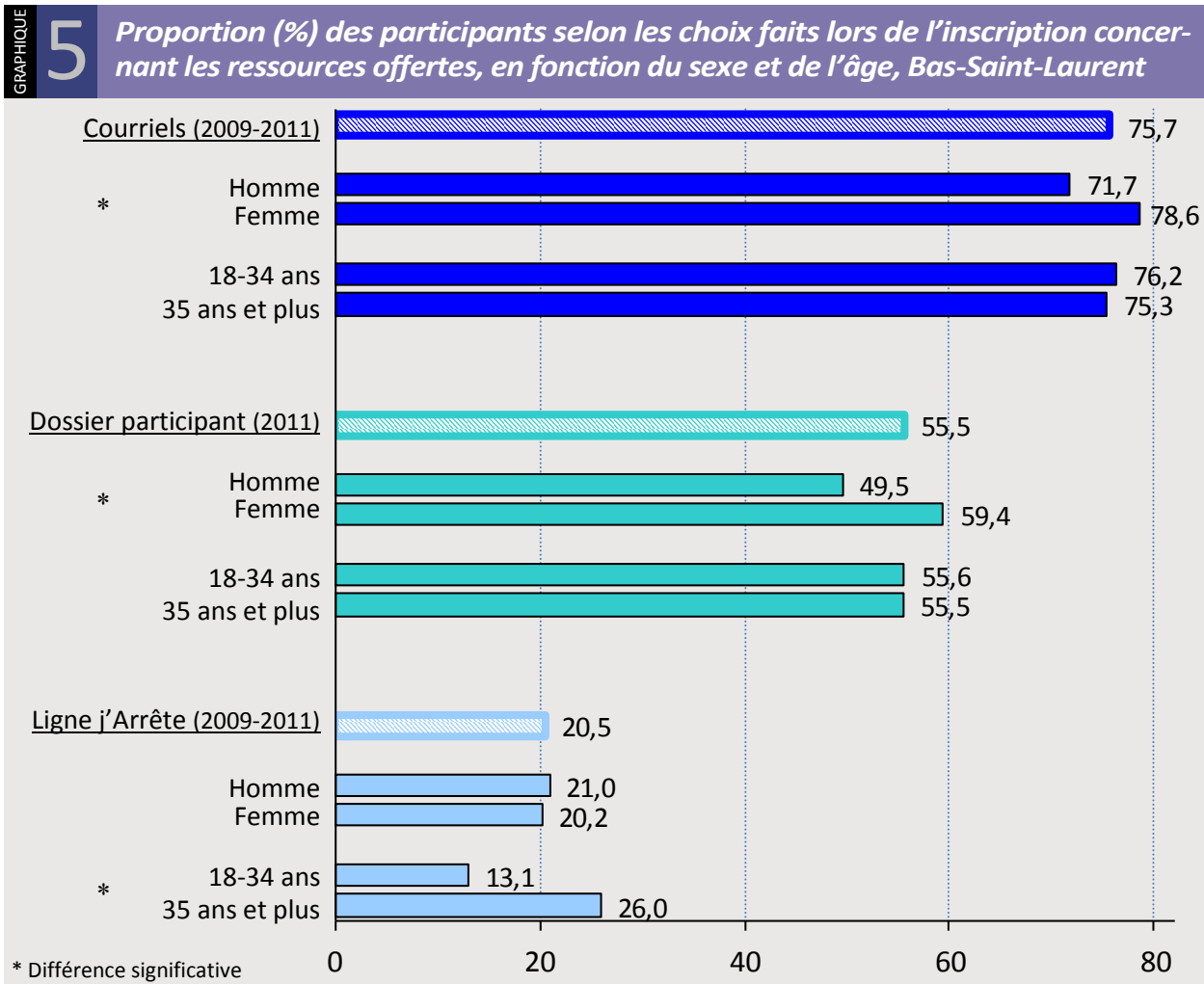
Lors de l'inscription au *Défi*, les participants doivent choisir s'ils sont intéressés par les ressources suivantes : recevoir une série de courriels d'encouragements offerts par l'équipe du *Défi* (courriels *J'écr@se*) et envoyés sur une période d'un an, être appelés par un intervenant de la ligne 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, les trois quarts (75,7 %) des participants ont accepté de recevoir des courriels d'encouragements (graphique 5). Cette proportion est comparable 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 (78,6 % vs 71,7 %), mais l'âge ne semble pas avoir d'influence sur ce choix (75,3 % chez les 35 ans et plus comparativement à 76,2 % chez leurs cadets). En 2011, une plus faible proportion d'inscrits se sont abonnés aux courriels d'encouragements, 62,3 % 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 (20,5 %) 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 %). On observe une différence significative selon le groupe d'âge, plus du quart des participants âgés de 35 ans et plus souhaitent être appelés, comparativement à 13,1 % pour leurs cadets (graphique 5). Il n'y a pas de différence significative selon le sexe. La proportion des participants qui choisissent cette ressource a diminué chaque année depuis 2009, passant de 26,4 % à 20,1 % en 2010 et à 15,5 % en 2011. Cette baisse s'observe également pour l'ensemble du Québec.

En 2011, 55,5 % 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 (59,4 %) que les hommes à vouloir l'employer (49,5 %). Il n'y a pas de différence significative selon le groupe d'âge (graphique 5).



Cessation tabagique

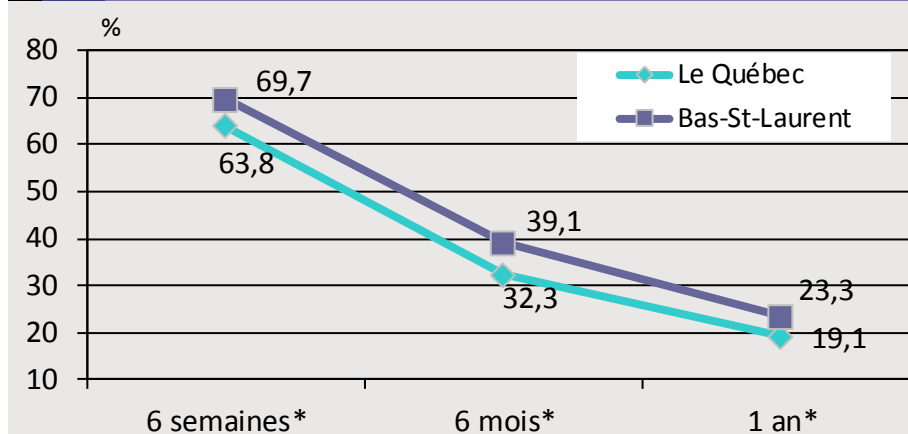
Cette section du document présente, dans un premier temps, l'évolution du processus tabagique parmi les participants au *Défi*. En effet, les trois temps de mesure de l'arrêt tabagique (six semaines, six mois et un an) permettent de voir l'impact du *Défi* à court et à long termes. Le taux de cessation 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 forte¹⁰. 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 Bas-Saint-Laurent (69,7 %) ont cessé complètement de fumer durant les six semaines du *Défi*, plus du tiers (39,1 %) sont non-fumeurs à six mois et 23,3 % le sont à un an.

La région du Bas-Saint-Laurent présente des taux de cessation significativement supérieurs à la province pour les trois périodes de mesure (six semaines, six mois et un an). Un an après le *Défi*, 23,3 % des participants au Bas-Saint-Laurent 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 mesurés¹¹. Les résultats du *Défi* sont donc comparables et soulignent qu'il

6 Taux de cessation à 6 semaines, 6 mois et 1 an, Bas-Saint-Laurent et ensemble du Québec, 2003-2009



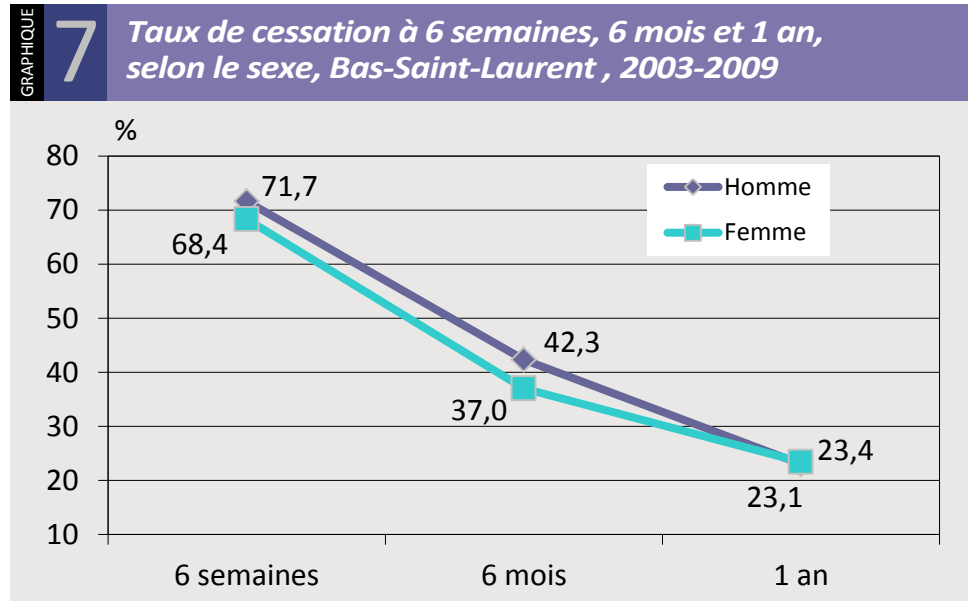
* Différence significative

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

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

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 dans la région du Bas-Saint-Laurent. 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 provinciale¹².

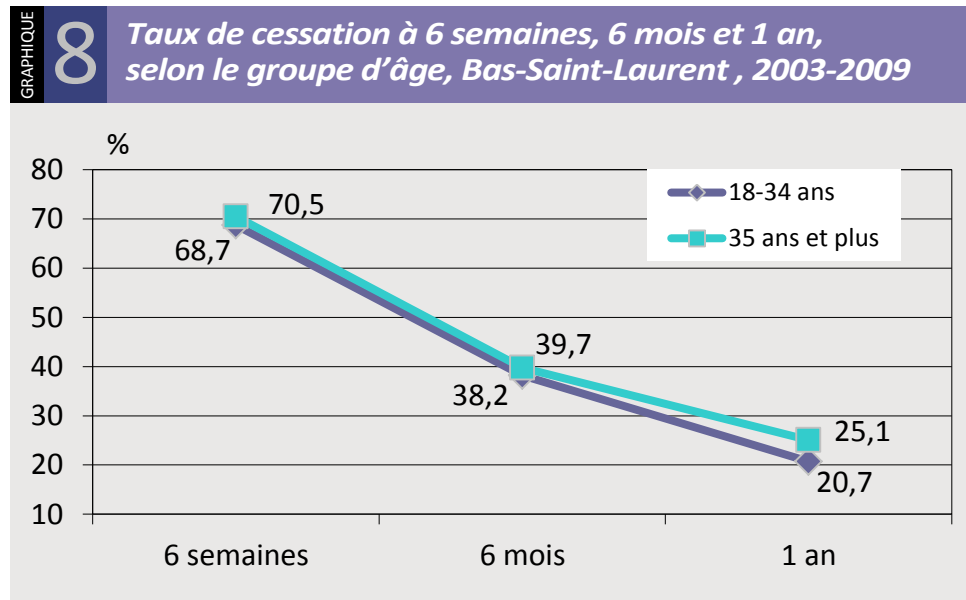


Quant à l'évolution des taux de cessation selon le groupe d'âge, le graphique 8 montre que les participants du Bas-Saint-Laurent âgés de 35 ans et plus présentent des taux de cessation comparables à ceux des participants plus jeunes. Toutefois, pour le Québec, les différences sont significatives pour les trois périodes¹³.

¹² 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 %.

¹³ 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 %.

Les résultats recueillis pour l'ensemble de la province soulignent 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 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 cadets¹⁴. 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 cessation¹⁵.



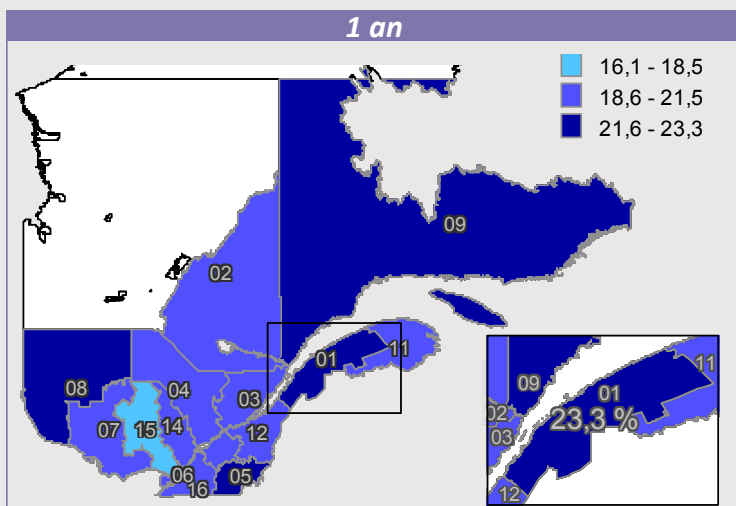
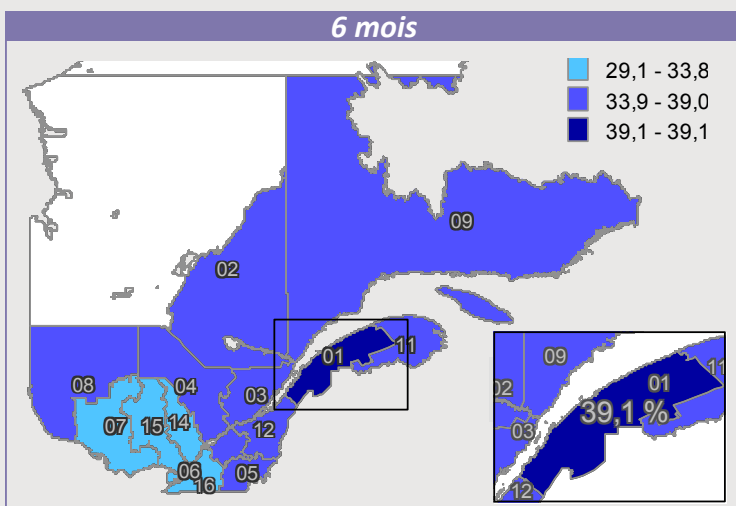
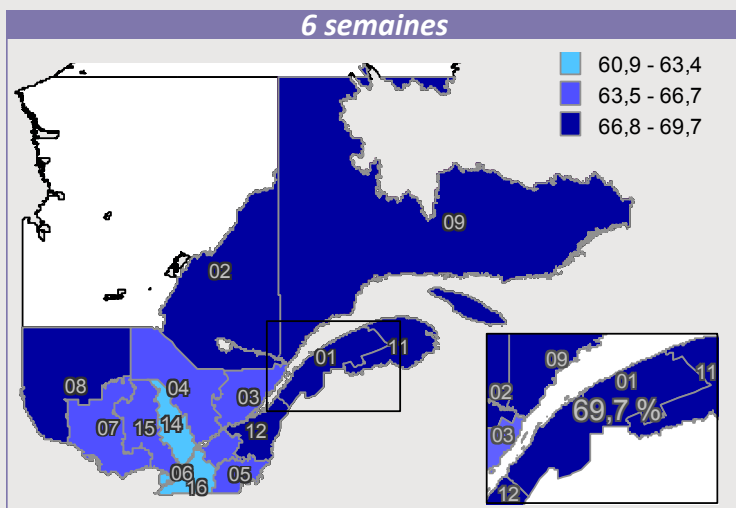
La carte 2 permet de situer le Bas-Saint-Laurent par rapport aux autres régions du Québec en termes de cessation à l'aide d'une échelle de trois couleurs illustrant une gradation de la cessation : plus élevée (représentée en bleu foncé), moyenne et plus faible (représentées en bleus plus pâles). Il ressort que pour les trois taux de cessation, la région se classe dans le groupe supérieur. 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 littérature¹⁶.

¹⁴ 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>.

¹⁵ 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.

¹⁶ 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

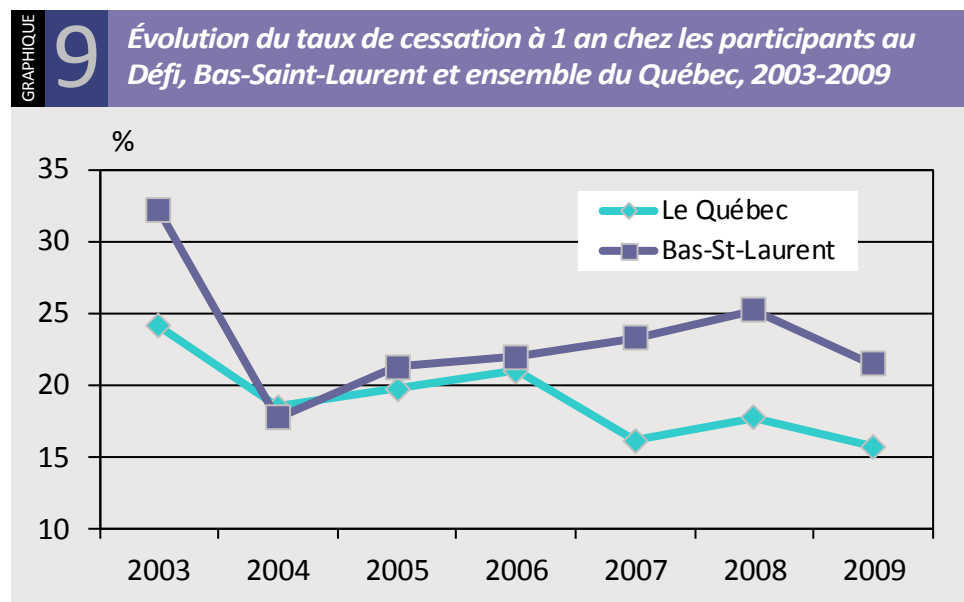
Ne sont pas incluses les régions 10 (Nord-du-Québec), 17 (Nunavik) et 18 (Terres-Cries-de-la-Baie-James)

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 Bas-Saint-Laurent présente une évolution différente du taux de cessation à un an que celle de l'ensemble du Québec. Après une baisse sensible en 2004, le taux de cessation à un an s'est maintenu au-dessus de 20 % pour le Bas-Saint-Laurent, alors qu'une baisse significative est enregistrée pour la province entre 2003 et 2009. De plus, une stabilité est observée pour les taux à six semaines et à six mois entre 2003 et 2009 tant pour la région que pour la province (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 avec les 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 tabagique¹⁷.



¹⁷ 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 Bas-Saint-Laurent est comparable à celle enregistrée pour l'ensemble de la province : un peu moins du quart de la population est constituée de fumeurs. On observe les mêmes tendances que celles du Québec en ce qui concerne le sexe et l'âge, soit une prévalence plus élevée parmi les hommes et les 18-34 ans.

Depuis 2001, le taux de participation a toujours été supérieur à celui de l'ensemble de la province et s'est constamment maintenu au-dessus du seuil de 1 %, dépassant pendant plusieurs années les 2 %, particulièrement parmi les fumeurs âgés de moins de 35 ans. Après une tendance à la baisse depuis 2005, le taux de participation a augmenté en 2011. La croissance du nombre d'inscrits lors de la dernière édition a cependant été moins importante pour la région du Bas-Saint-Laurent que pour le Québec, particulièrement parmi les hommes et les fumeurs de 18-34 ans, qui ont donc été moins bien rejoints au cours de la dernière édition du *Défi*.

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 sont plus enclines que les hommes à souhaiter utiliser les courriels ainsi que le dossier du participant. 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.

En plus de présenter des taux de participation au *Défi* plus élevés, la région du Bas-Saint-Laurent présente des taux de cessation supérieurs 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*. Ces résultats sont encourageants et peuvent être attribuables à du soutien bien adapté aux besoins des participants qui ont réussi à arrêter durant le *Défi*, dans le court comme dans le long terme. Il serait intéressant de tirer profit de l'expérience positive du Bas-Saint-Laurent en tentant de mieux comprendre quels sont les éléments particuliers à cette région qui mènent à une plus grande réussite de la participation au *Défi* et de l'abandon tabagique.

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 le Bas-Saint-Laurent. L'intérêt que suscite le *Défi* auprès des fumeurs du Bas-Saint-Laurent 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 Saguenay–Lac-Saint-Jean	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 978-2-89673-202-9 (version imprimée)

ISBN 978-2-89673-203-6 (version PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2012