

Région de l'Outaouais

**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 l'Outaouais 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 l'Outaouais

### Participation

- Entre 2001 et 2011, 16 674 fumeurs de l'Outaouais de 18 ans et plus se sont inscrits au Défi, soit un taux de participation de 1,79 %. 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 les fumeurs âgés de 18 à 34 ans, présentant des taux de participation plus élevés.
- Le nombre de participants a augmenté au cours des trois premières années du Défi (2001-2003), puis a baissé entre 2004 et 2008 et s'est finalement stabilisé de 2009 à 2010; l'édition de 2011 a connu une hausse de 77 % 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 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 :
  - 63,5 % des participants ont arrêté complètement de fumer pendant les six semaines du Défi;
  - 31,8 % se sont maintenus non-fumeurs durant les six mois suivant la fin du Défi;
  - 19,4 % 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.



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

\* 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 en Outaouais

Le taux de tabagisme dans la population adulte de la région de l'Outaouais est supérieur à celui de l'ensemble de la province. Les plus récentes données rapportent en 2009-2010 un taux de 28,9 % (comparativement à 24,2 % pour le Québec<sup>5</sup>), ce qui correspond à environ 83 600 fumeurs en 2011. Contrairement au Québec<sup>6</sup>, il n'y a pas de différence significative selon l'âge pour la région (35,2 % chez les moins de 35 ans comparativement à 26,3 % pour les 35 ans et plus<sup>7</sup>). Cependant, la prévalence du tabagisme est significativement plus élevée parmi les hommes (34,2 % comparativement à 23,6 % pour les femmes). Depuis 2001, le taux de tabagisme a constamment diminué au Québec, cette tendance a cependant ralenti depuis 2005. Pour la région de l'Outaouais, le taux de tabagisme est relativement stable depuis 2003, année pour laquelle il s'établissait à 26,7 %.

<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 8,9 % entre les taux de tabagisme des 18-34 ans et de leurs aînés, les échantillons de l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes pour l'Outaouais sont insuffisants pour détecter une différence significative.



# Participation (2001-2011)

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

Entre 2001 et 2011, 16 674 fumeurs âgés de 18 ans et plus de la région de l'Outaouais se sont inscrits au *Défi J'arrête, j'y gagne!*. Parmi ces personnes, 59,4 % sont des femmes et 62,9 % 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, Outaouais et ensemble du Québec, 2001-2011	
	Outaouais	Le Québec
<b>Total</b>	16 674	283 709
<b>Sexe</b>		
• Hommes	40,6 %	39,8 %
• Femmes	59,4 %	60,2 %
<b>Âge</b>		
• 18 à 34 ans	37,1 %	39,3 %
• 35 ans et plus	62,9 %	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, 1,79 % des fumeurs adultes de la région ont participé au *Défi*. Ce taux 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>.

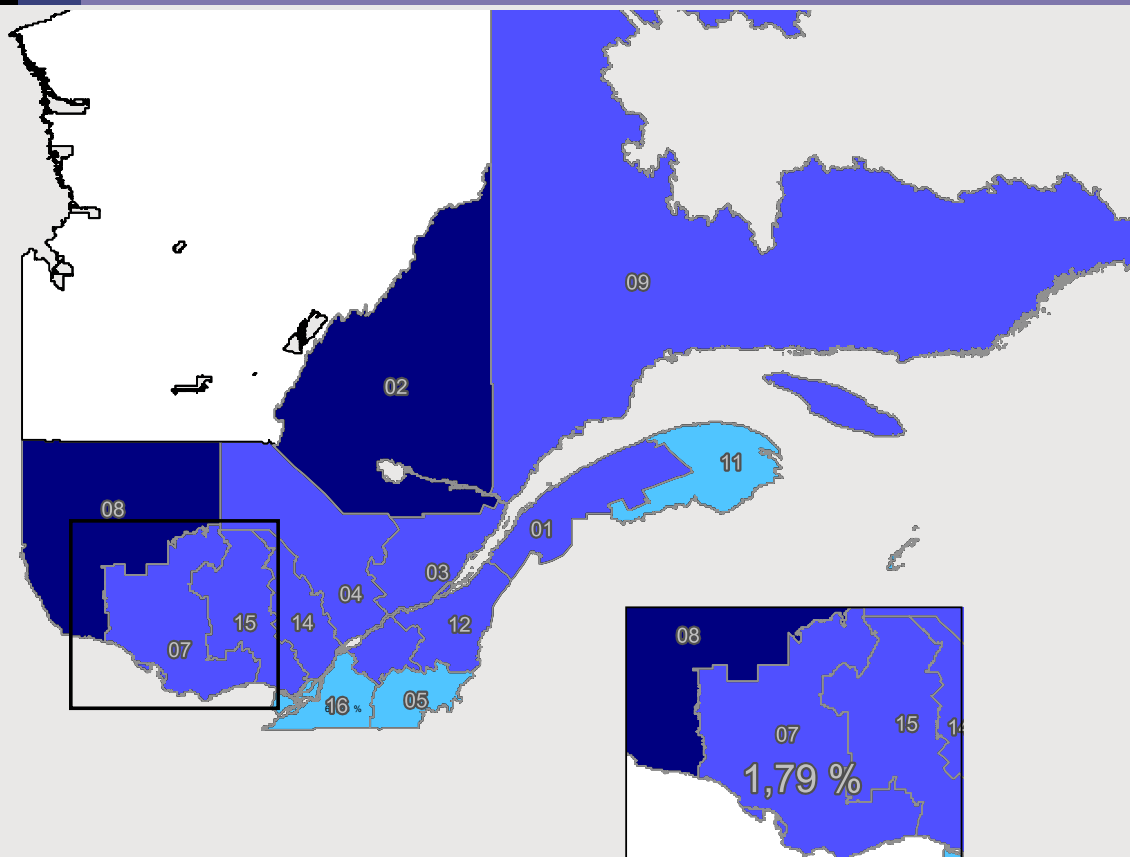
<sup>8</sup> Paul W. MCDONALD, « Increasing participation in community-based quit-smoking programs: a meta-analysis of communication variables », *Working series*, n° 38, University of Waterloo, Waterloo, Canada, 1998, 41 p.

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 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 (1,70 % comparativement à 2,04 %). Cet écart entre les groupes d'âge est plus élevé pour l'ensemble de la province.

<b>3</b> <i>Taux de participation (%) des fumeurs au Défi, Outaouais et ensemble du Québec, 2001-2011</i>		
	<b>Outaouais</b>	<b>Le Québec</b>
<b>Ensemble</b>	1,79	1,60
<b>Sexe</b>		
• Hommes	1,37	1,23
• Femmes	2,27	2,06
<b>Âge</b>		
• 18 à 34 ans	2,04	1,91
• 35 ans et plus	1,70	1,50

La carte 1 permet de situer le niveau de participation de l'Outaouais 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 %), dont la région de l'Outaouais. Les caractéristiques particulières de la population régionale peuvent influencer sur le taux de participation.

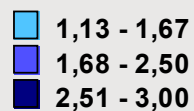
<sup>9</sup> Viviane LEAUNE et al., *Évaluation des Centres d'abandon du tabagisme : principaux résultats*, Montréal, Québec, Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2011, 7 p. Accessible en ligne : [http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers\\_thematiques/services\\_preventifs/thematique/tabagisme/documentation/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).



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.

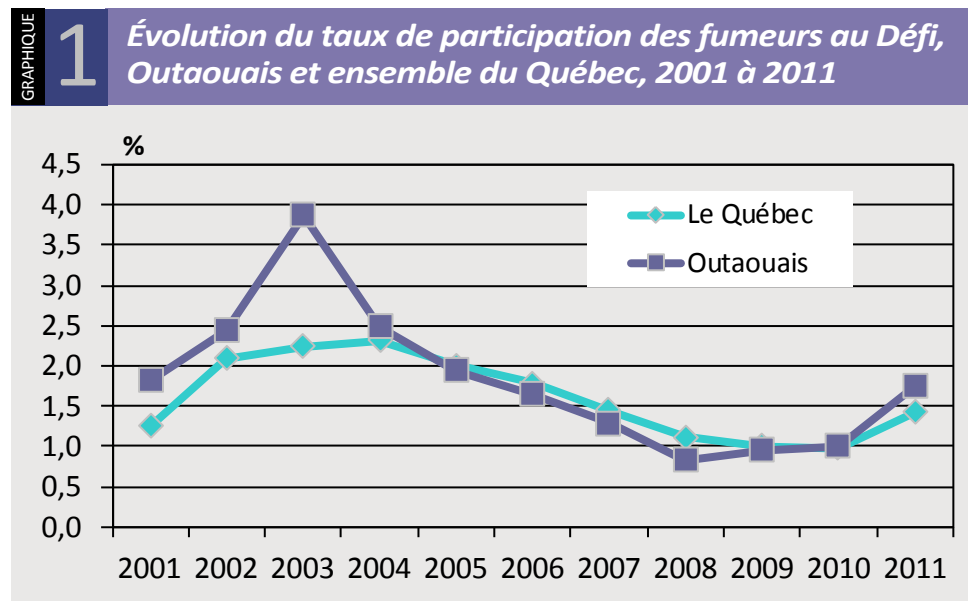
Statistique Canada : *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes* (2001, 2003, 2005, 2007).

*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 de la région a été très comparable à celui de l'ensemble du Québec, à l'exception de 2003 où le taux régional a été nettement supérieur à celui de la province. Le taux de participation de la région a généralement été au-dessus du seuil de 1 %, sauf pour 2008-2009; on note une tendance similaire pour le Québec, à l'exception de l'année 2010. Durant trois années consécutives, le taux régional se situe au-dessus de 2 % (2002-2004). À partir de 2004 pour la région et de 2005 pour la province, les taux ont baissé jusqu'en 2008 et se sont stabilisés de 2009 à 2010. Lors de la dernière édition du *Défi* (2011), le taux progresse à 1,75 % pour la région.

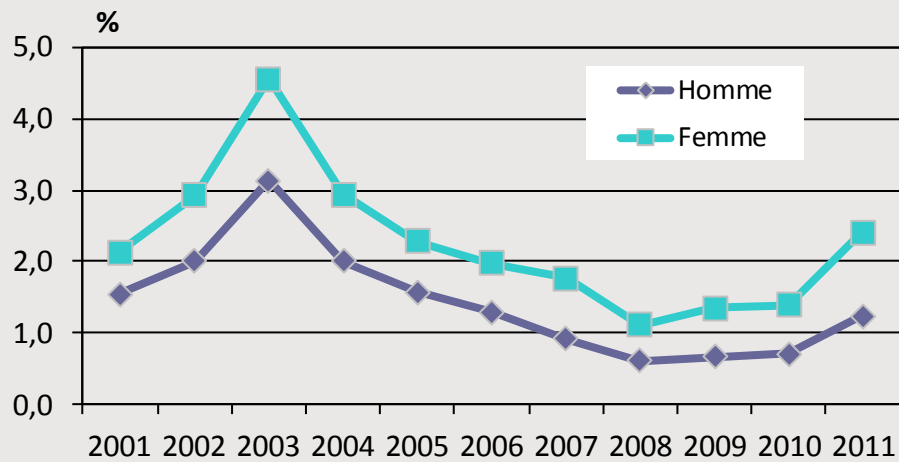
Lors de la dernière édition du *Défi*, 1 492 fumeurs adultes se sont inscrits comparativement à 844 en 2010, soit une hausse de 77 %. Cette croissance est nettement supérieure à celle enregistrée pour l'ensemble de la province (47 %).



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. Pour les femmes, le taux s'est constamment maintenu au-dessus de 1 %, se situant au-delà de 2 % pendant cinq années consécutives (2001 à 2005); pour les hommes, le seuil de 1 % n'a pas été atteint de 2007 à 2010. Autant pour les hommes que pour les femmes, la baisse du taux a débuté en 2004 et l'écart entre les sexes a toujours été stable. En 2011, le taux atteint 2,41 % pour les femmes et 1,24 % pour les hommes.

L'augmentation du nombre de participants en 2011 par rapport à l'année précédente est semblable pour les femmes et les hommes (75 % comparativement à 79 %). Ces hausses sont supérieures à celles observées pour la province, particulièrement pour les hommes (51 % pour les femmes et 42 % pour les hommes).

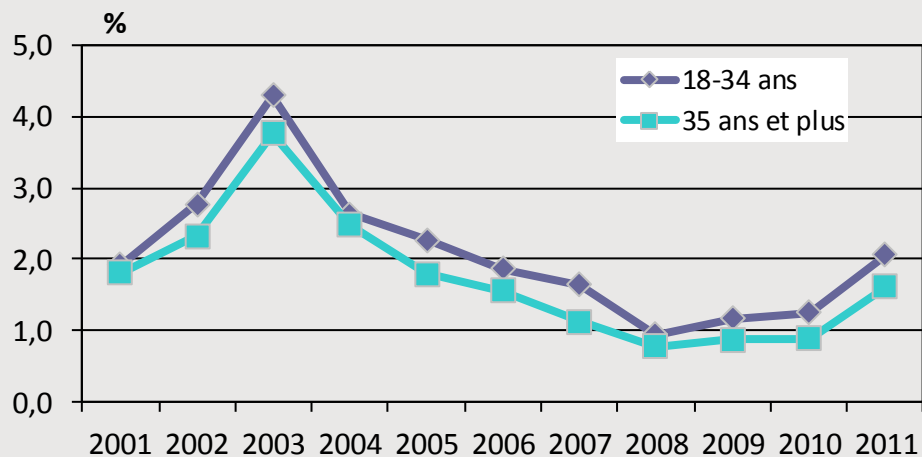
## 2 Évolution du taux de participation des femmes et des hommes au Défi, Outaouais, 2001 à 2011



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 proportion semblable au *Défi* que leurs aînés (graphique 3). Les taux des deux groupes d'âge ont généralement été supérieurs au seuil de 1 %, sauf en 2008 pour les 18-34 ans et de 2008 à 2010 pour leurs aînés. Ils atteignent les 2 % entre 2002 et 2005 pour les 18-34 ans et de 2002 à 2004 pour les 35 ans et plus. L'évolution du taux est comparable pour les deux groupes d'âge : elle est caractérisée par une hausse de 2001 à 2003 suivie d'une diminution jusqu'en 2008. Le taux s'est stabilisé de 2009 à 2010 pour ensuite en 2011 atteindre 2,06 % pour les 18-34 ans et 1,61 % pour leurs aînés.

L'augmentation en 2011 par rapport à 2010 du nombre de participants de 35 ans et plus est supérieure à celle des 18-34 ans, 83 % comparativement à 67 %. Ces hausses sont supérieures à celles enregistrées pour la province, particulièrement pour les plus jeunes (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, Outaouais, 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 l'Outaouais selon le nombre d'années de tabagisme et le nombre de cigarettes consommées quotidiennement à celle des fumeurs dans la population générale de l'Outaouais. 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 : 21,2 % de l'ensemble des fumeurs de l'Outaouais consomment depuis 10 ans et moins en comparaison à près du tiers (28,7 %) des participants au *Défi*.

Les participants au *Défi* rapportent une consommation quotidienne de cigarettes comparable aux fumeurs dans la population de la région : deux tiers consommaient entre 11 à 25 cigarettes par jour.

<b>TABLEAU 4 Proportion (%) des participants du Défi et de l'ensemble des fumeurs, selon leur profil tabagique, Outaouais</b>		
Caractéristiques	Participants <sup>1</sup>	Ensemble des fumeurs <sup>2</sup>
<b>Nombre d'années de tabagisme</b>		
• 10 ans et moins	28,7	21,2
• 11 à 20 ans	28,5	18,1*
• 21 ans et plus	42,8	60,8
<b>Nombre de cigarettes par jour</b>		
• 10 cigarettes et moins	24,8	29,6
• 11 à 25 cigarettes	66,6	65,8
• 26 cigarettes et plus	8,6	**

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

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

\* Donnée à interpréter avec prudence

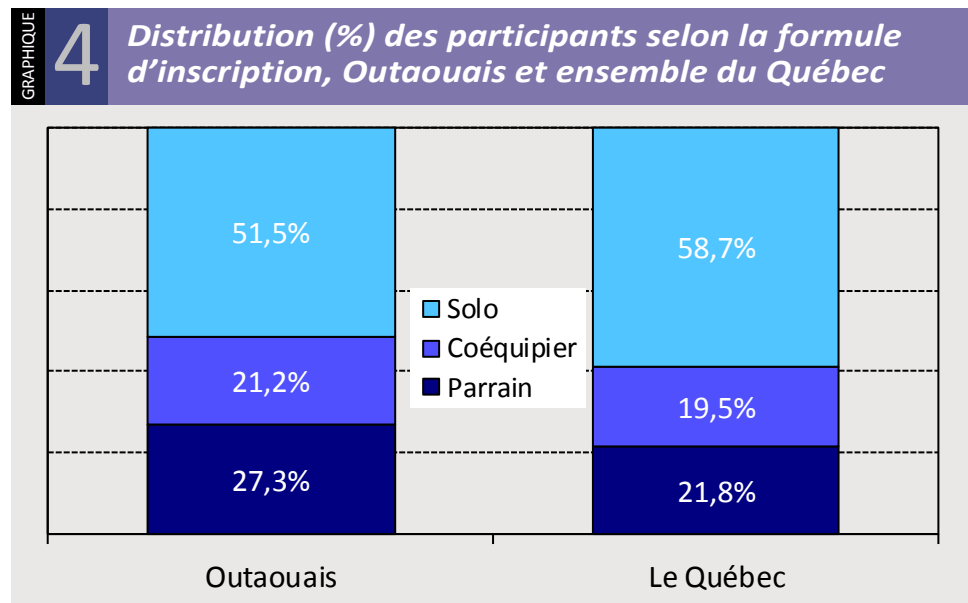
\*\* Donnée incertaine, ne peut être rapportée

## 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 de l'Outaouais (51,5 %). Cette proportion est cependant significativement inférieure à celle de la province, alors que celle des inscrits ayant choisi d'être accompagnés par un parrain non-fumeur est significativement supérieure (27,3 % comparativement à 21,8 % pour la province). Les proportions régionale et provinciale des participants qui ont adopté la formule avec un coéquipier fumeur sont comparables (21,2 % vs 19,5 %).

Entre 2007 et 2010, un peu plus de 60 % des inscrits de l'Outaouais 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 d'environ par deux les proportions d'inscrits avec un parrain et avec 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*

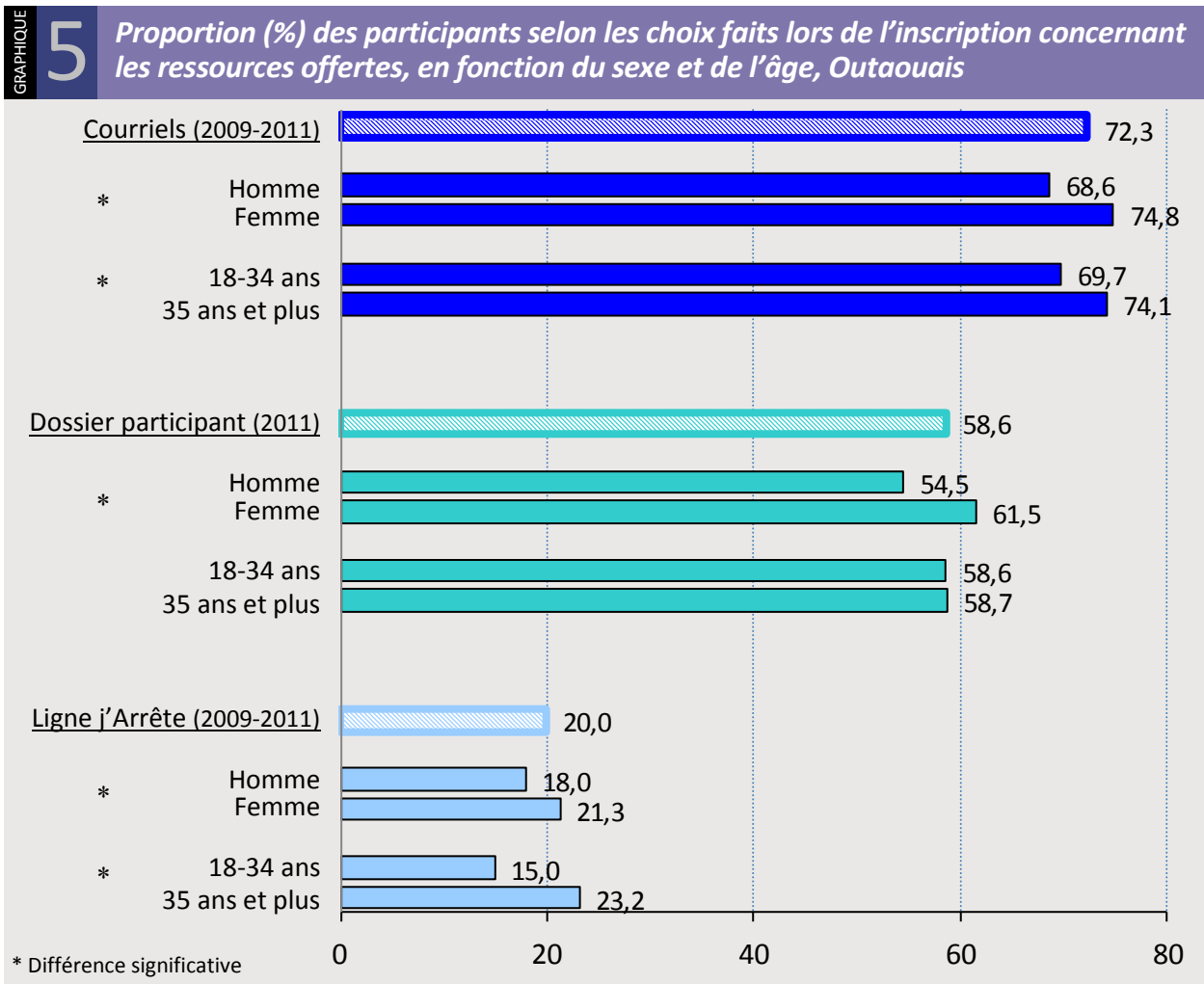
Lors de l'inscription au *Défi*, les participants doivent choisir s'ils sont intéressés par les ressources suivantes : recevoir une série de courriels d'encouragements offerts par l'équipe du *Défi* (courriels *J'écr@se*) et envoyés sur une période d'un an, être appelés par un intervenant de la ligne 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, près des trois quarts (72,3 %) 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 (74,8 % vs 68,6 %) ainsi que les 35 ans et plus (74,1 %) comparativement à leurs cadets (69,7 %). En 2011, une plus faible proportion d'inscrits se sont abonnés aux courriels d'encouragements, 61,5 % 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), un participant sur cinq (20,0 %) a choisi d'être appelé par un intervenant de la ligne j'Arrête, proportion comparable à celle obtenue pour le Québec (22,1 %). Il y a une différence significative entre les hommes et les femmes (respectivement 18,0 % et 21,3 %) ainsi que selon l'âge (23,2 % pour les participants âgés de 35 ans et plus, et 15,0 % pour ceux âgés de 18 à 34 ans). La proportion des participants qui souhaitent recevoir un appel a diminué chaque année depuis 2009, passant de 28,8 % à 21,2 % en 2010 et à 14,5 % en 2011. Cette baisse s'observe également pour l'ensemble du Québec.

En 2011, 58,6 % des participants sont intéressés à utiliser le dossier personnel en ligne, proportion similaire à celle de l'ensemble de la province (60,8 %). Les femmes (61,5 %) sont significativement plus nombreuses à choisir cette ressource comparativement aux hommes (54,5 %). Il n'y a pas de différence selon le groupe d'âge.



# Cessation tabagique

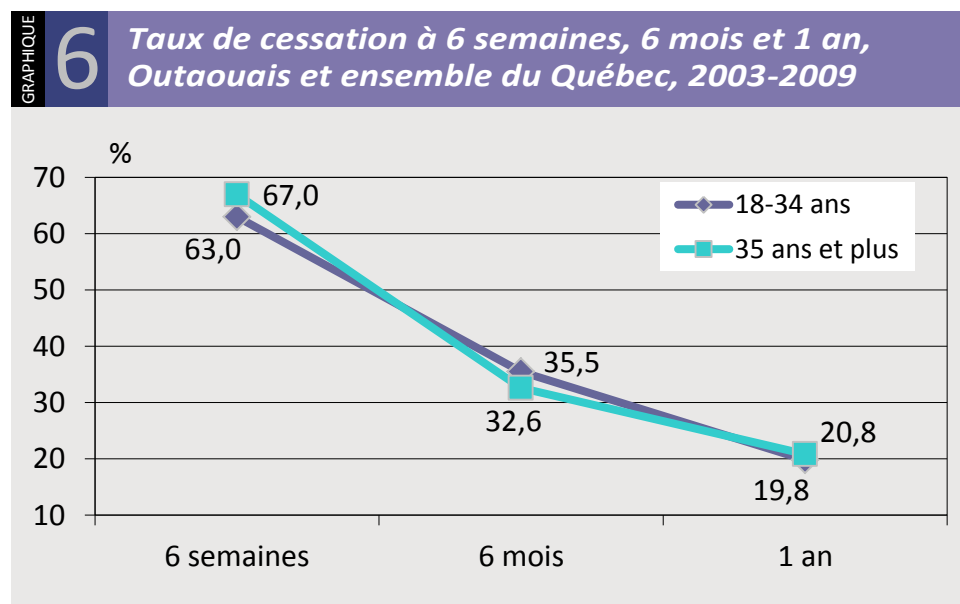
Cette section du document présente, dans un premier temps, l'évolution du processus tabagique parmi les participants au *Défi*. En effet, les trois temps de mesure de l'arrêt tabagique (six semaines, six mois et un an) permettent de voir l'impact du *Défi* à court et à long termes. Le taux de cessation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

## Taux de cessation selon la période de mesure

Le graphique 6 permet de constater la baisse du taux de cessation au cours de l'année suivant la participation au *Défi*. En effet, pour l'ensemble de la période de 2003 à 2009, près des deux tiers des participants de l'Outaouais (63,5 %) ont cessé complètement de fumer durant les six semaines du *Défi*, près du tiers (31,8 %) sont non-fumeurs à six mois et 19,4 % 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.

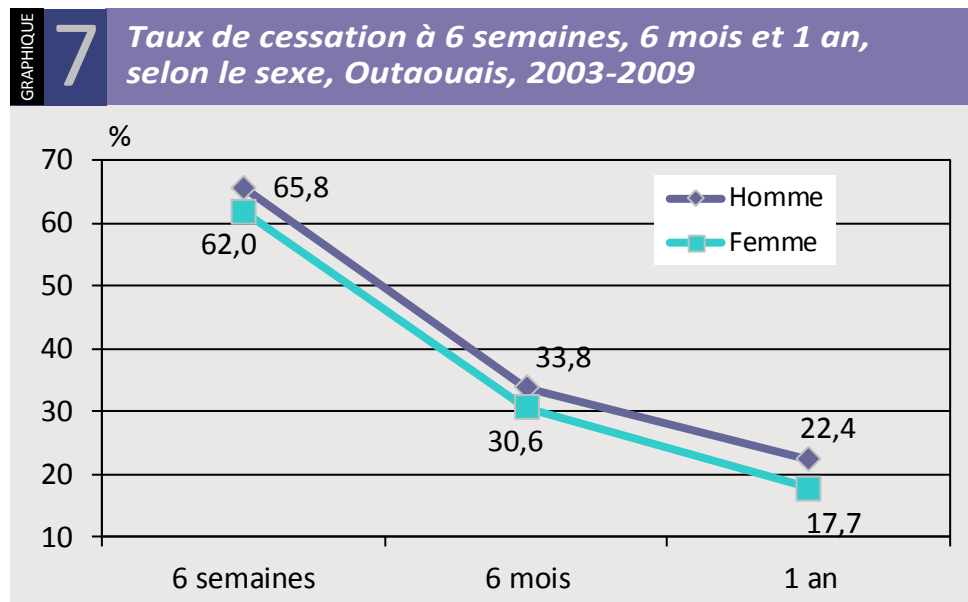
Un an après le *Défi*, 19,4 % des participants de l'Outaouais se maintiennent non-fumeurs. Lors de campagnes internationales *Quit & Win* du même type que le *Défi*



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

*J'arrête, j'y gagne!*, des taux de cessation entre 15 et 25 % après un an ont été mesurés<sup>11</sup>. Les résultats du *Défi* sont donc comparables et soulignent qu'il s'agit d'une intervention populationnelle efficace, si l'on tient compte également 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 l'Outaouais. 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>12</sup>.



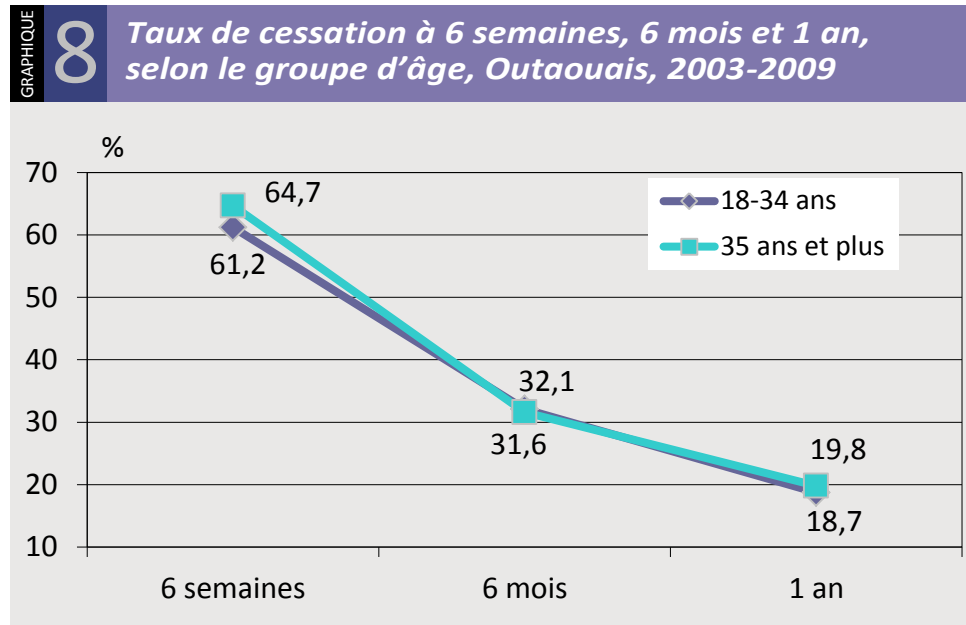
Quant à l'évolution des taux de cessation selon le groupe d'âge, le graphique 8 montre que les participants de l'Outaouais âgés de 35 ans et plus présentent des taux de cessation comparables à ceux des participants plus jeunes. Cette tendance est différente de celle observée pour l'ensemble de la province, puisque les participants âgés de 35 ans et plus ont des taux de cessation significativement plus élevés pour les trois périodes<sup>13</sup>.

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

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

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

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 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>14</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>15</sup>.



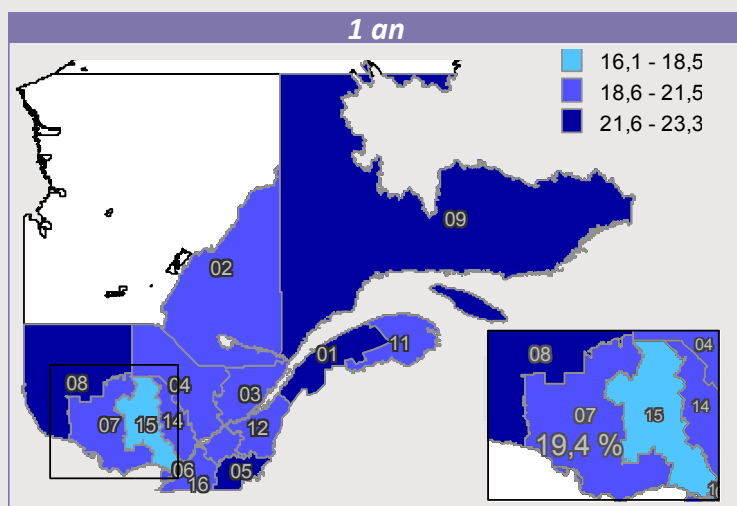
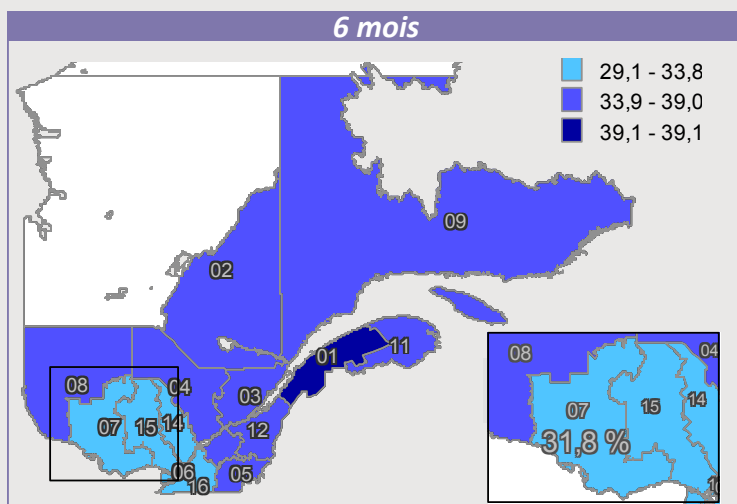
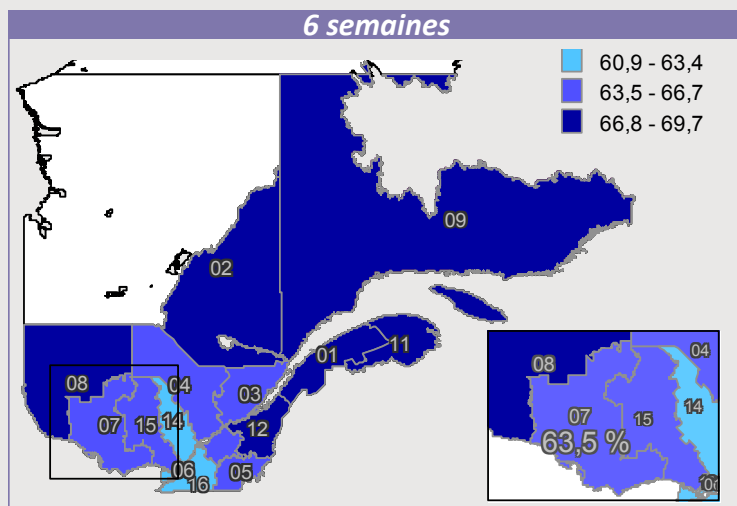
La carte 2 permet de situer l'Outaouais par rapport aux autres régions du Québec en termes de cessation à l'aide d'une échelle de trois couleurs illustrant une gradation de la cessation : plus élevée (représentée en bleu foncé), moyenne et plus faible (représentées en bleus plus pâles). La région se classe dans le groupe moyen pour le taux de cessation à six semaines et à un an, et dans le groupe faible pour celui à six mois. Bien qu'il existe des écarts de cessation entre les différentes régions, chacune d'entre elles présente un taux de cessation à un an comparable à ceux de la littérature<sup>16</sup>.

<sup>14</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>15</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>16</sup> Patrick SANDSTRÖM et al., *International Quit & Win 2002 and 2004*, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, Helsinki, 2006, 70 p.

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



### Régions sociosanitaires

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

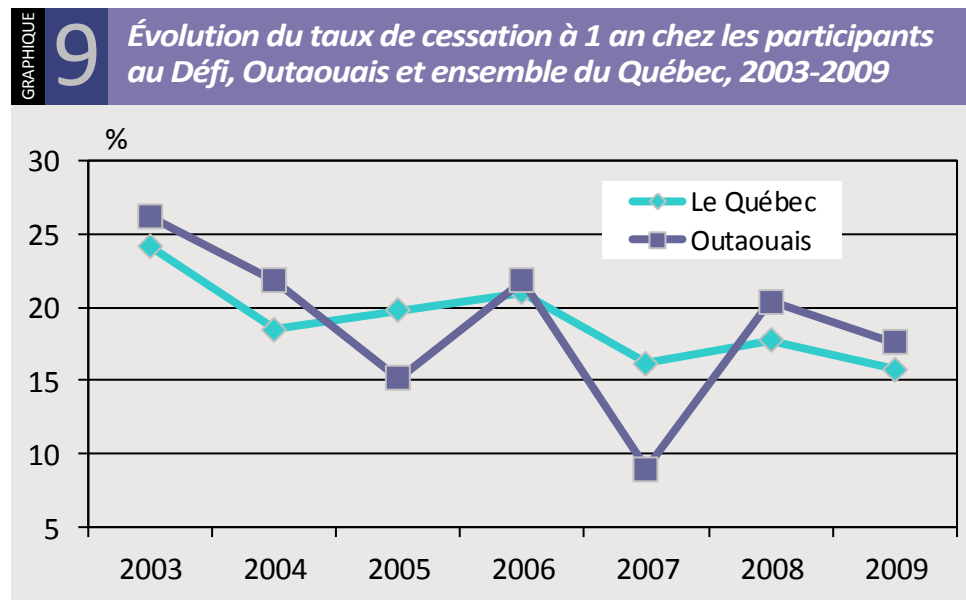
Ne sont pas incluses les régions 10 (Nord-du-Québec), 17 (Nunavik) et 18 (Terres-Cries-de-la-Baie-James)

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

## Évolution du taux de cessation à un an

Le graphique 9 montre que la région de l'Outaouais présente une évolution quelque peu différente du taux de cessation à un an que celle de l'ensemble du Québec. Après une diminution du taux entre 2003 et 2005, la région a connu des fluctuations pour ensuite se stabiliser de 2008 à 2009. Pour le Québec, on mesure une tendance à la baisse significative du taux de cessation à un an. Quant aux taux à six semaines et à six mois, ils sont restés stables pour la région entre 2003 et 2009, comme pour l'ensemble de 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 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>17</sup>.



<sup>17</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 pour la région de l'Outaouais est supérieure à celle enregistrée pour l'ensemble de la province : plus du quart de la population est constituée de fumeurs. Comme pour le Québec, la prévalence est plus élevée chez les hommes, mais il n'y a pas de différence selon le groupe d'âge.

Depuis 2001, le taux de participation a généralement été comparable à celui de la province. Le seuil de 1 % de participation a constamment été atteint, sauf pour 2008 et 2009. 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 pour la région lors de cette dernière édition a été supérieure à celle du Québec, particulièrement chez les hommes et les fumeurs de moins de 35 ans, qui ont donc été mieux rejoints en Outaouais 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'écr@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 des courriels et la ligne *j'Arrête*, alors que le dossier personnel les intéresse dans une proportion équivalente aux participants plus âgés.

La région de l'Outaouais 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. Dans un but d'amélioration continue du *Défi*, il serait intéressant d'examiner le type de soutien qui serait mieux adapté aux besoins des 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 l'Outaouais. L'intérêt que suscite le *Défi* auprès des fumeurs de l'Outaouais 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 Capitale-Nationale	Région de Chaudière-Appalaches
Région de la Mauricie et Centre-du-Québec	Région de Laval
Région de l'Estrie	Région de Lanaudière
Région de Montréal	Région des Laurentides
Région de l'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 978-2-89673-196-1 (version imprimée)

ISBN 978-2-89673-197-8 (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** 