

---

Concours pour la cessation tabagique

Défi



**J'arrête  
j'y gagne!**

*Rapport d'évaluation*  
**2009**

---

Par : Mauricio Gómez-Zamudio D.M.D., M. Sc.

Septembre 2010



---

Rapport D'ÉVALUATION DU

**DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE !**  
Année 2009

***Par : MAURICIO GÓMEZ-ZAMUDIO D.M.D., M. Sc.***

***Septembre 2010***

---

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

**Québec** 



---

## Remerciements

L'évaluation du concours pour la cessation tabagique le « Défi J'arrête, j'y gagne ! », édition 2009, a été possible grâce à la participation de Lise Renaud, Ph. D., professeure à l'UQÀM, de Louise Labrie, M. Sc., conseillère en Promotion de la santé à la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal ainsi que de la firme Écho Sondage.

Cette étude a été réalisée avec l'appui financier du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et la collaboration de l'équipe d'Acti-Menu – Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal.



---

## TABLE DES MATIÈRES

Remerciements .....	v
Table des matières.....	vii
Liste de tableaux .....	ix
Faits saillants <i>Défi J'arrête, j'y gagne ! 2009</i> .....	1
<b>1. Présentation .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Introduction.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Description de l'intervention .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Évaluation.....</b>	<b>7</b>
1.3.1 Objectifs .....	8
<b>2. Méthodologie .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Échantillon initial.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 Questionnaires.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 Collecte.....</b>	<b>10</b>
<b>2.4 Rapport de terrain .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Résultats.....</b>	<b>13</b>
<b>3.1 Participation .....</b>	<b>13</b>
<b>3.2 Participation par région en 2009 .....</b>	<b>17</b>
<b>3.3 Performance du concours, cessation .....</b>	<b>19</b>
<b>3.4 Intentions des participants par rapport à la cessation .....</b>	<b>22</b>
<b>3.5 Nouvelle tentative pour ceux qui n'ont pas réussi à arrêter .....</b>	<b>23</b>
<b>3.6 Raisons pour recommencer à fumer .....</b>	<b>24</b>
<b>3.7 Utilisation de méthodes d'aide à la cessation .....</b>	<b>25</b>
<b>3.8 Utilisation de méthodes d'aide un an après le Défi.....</b>	<b>27</b>
<b>3.9 Perception de leur santé .....</b>	<b>28</b>
<b>3.10 Tentatives antérieures pour arrêter de fumer.....</b>	<b>29</b>
<b>3.11 Aspects socio-économiques et cessation .....</b>	<b>31</b>
3.11.1 Sexe	31
3.11.2 Âge	31

---

3.11.3	Bénéficiaires d'aide sociale .....	32
3.11.4	Scolarité.....	32
3.11.5	Revenu.....	33
<b>3.12</b>	<b>Soutien social .....</b>	<b>34</b>
<b>3.13</b>	<b>Participation en « Duo de fumeurs ».....</b>	<b>36</b>
<b>3.14</b>	<b>Trousse d'aide à la cessation.....</b>	<b>38</b>
<b>3.15</b>	<b>Utilisation du site Internet.....</b>	<b>39</b>
<b>3.16</b>	<b>Lecture des courriers électroniques .....</b>	<b>41</b>
<b>3.17</b>	<b>Ligne téléphonique de soutien.....</b>	<b>43</b>
<b>4.</b>	<b>Conclusion .....</b>	<b>45</b>
	<b>Bibliographie .....</b>	<b>47</b>
	<b>Annexes .....</b>	<b>xi</b>
	Questionnaire 6 mois après .....	xiii
	Questionnaire 1 an après .....	xxv

---

## LISTE DE TABLEAUX

Tableau 1 – Résultats de la stratégie d'échantillonnage .....	10
Tableau 2 – Résultats des appels téléphoniques du sondage six mois après .....	11
Tableau 3 – Résultats des appels téléphoniques du sondage un an après .....	12
Tableau 4 – Participants au Défi 2009 selon le sexe .....	13
Tableau 5 – Taux de participation selon le sexe .....	14
Tableau 6 – Taux de tabagisme au Québec, nombre d'inscriptions au Défi et participation 2000 à 2009 .....	15
Tableau 7 – Taux de participation selon la région .....	18
Tableau 8 – Cessation 6 semaines, 6 mois et 1 an après les concours des années 2000, de 2002 à 2009 .....	21
Tableau 9 – Taux de cessation selon les régions du Québec Défi 2009 .....	22
Tableau 10 – Intentions lors de s'engager au Défi face à la consommation tabagique .....	23
Tableau 11 – Désir de cessation après l'échec de 2009 .....	24
Tableau 12 – Moment de nouvelle tentative d'arrêt .....	24
Tableau 13 – Raisons de rechute .....	25
Tableau 14 – Utilisation de méthodes d'aide à la cessation par les participants au Défi .....	25
Tableau 15 – Méthodes d'aide à la cessation utilisées par les participants .....	26
Tableau 16 – Taux de cessation selon l'utilisation ou non d'une méthode d'aide .....	26
Tableau 17 – Taux de cessation selon les méthodes d'aide. ....	27
Tableau 18 – Utilisation d'une méthode un an après le concours pour rester non-fumeur .....	28
Tableau 19 – Perception des participants de leur santé .....	28
Tableau 20 – Taux de cessation selon la perception des participants de leur santé au Défi 2009 .....	29
Tableau 21 – Tentatives antérieures de cessation Défi 2009, à Défi 2006 et Quit and Win 2004 (Q & W) .....	29
Tableau 22 – Nombre de tentatives antérieures pour arrêter de fumer .....	30
Tableau 23 – Taux de cessation selon la ou les tentatives antérieures .....	30
Tableau 24 – Taux de cessation selon le nombre de tentatives antérieures .....	30
Tableau 25 – Taux de cessation selon le sexe des participants. ....	31
Tableau 26 – Taux de cessation selon l'âge. ....	32

---

Tableau 27 – Taux de cessation selon que les participants étaient bénéficiaires d’un programme d’aide sociale, .....	32
Tableau 28 – Taux de cessation selon la scolarité. ....	33
Tableau 29 – Taux de cessation selon le revenu. ....	33
Tableau 30 – Personne significative dans la démarche de cessation .....	34
Tableau 31 – Cessation tabagique selon la personne la plus significative lors de la démarche. ....	35
Tableau 32 – Qualification du rôle des parrains/marraines par rapport à l’arrêt de fumer.....	35
Tableau 33 – Taux de cessation selon le rôle des parrains/marraines .....	36
Tableau 34 – Taux de cessation selon la participation en « duo de fumeurs » .....	36
Tableau 35 – Qualification du rôle des coéquipiers dans le « duo de fumeurs » comparée à celles des parrains/marraines .....	37
Tableau 36 – Taux de cessation selon le rôle du coéquipier .....	38
Tableau 37 – Éléments de la trousse qui ont le plus aidé à la cessation selon l’avis des participants.....	39
Tableau 38 – Raisons pour l’utilisation du site Internet .....	40
Tableau 39 – Taux de cessation selon l’utilisation du site Internet. ....	40
Tableau 40 – Appréciation des courriers électroniques pour la cessation .....	41
Tableau 41 – Taux de cessation selon la réception des courriels. ....	41
Tableau 42 – Taux de cessation selon la lecture des courriels. ....	42
Tableau 43 – Taux de cessation selon l’appréciation des courriels. ....	42
Tableau 44 – Taux de cessation selon la réception d’appel téléphonique. ....	43

---

## **FAITS SAILLANTS *DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE ! 2009***

16 277 fumeurs ont participé au Défi 2009.

Le taux de participation au Défi 2009 est de 1,09 %.

Les femmes représentent 60,5 % des participants au *Défi J'arrête, j'y gagne !*

Le taux de participation des femmes fumeuses est de 1,3 %, tandis que celui des hommes est de 0,8 %.

18,2 % des participants sont encore non-fumeurs un an après le concours, soit en avril 2010.

Presque tous les participants (95 %) au Défi 2009 avaient l'intention d'arrêter de fumer complètement.

Presque tous les participants (95 %) qui n'ont pas réussi à arrêter de fumer désirent réaliser une nouvelle tentative.

Plus de 85 % des fumeurs qui n'ont pas réussi à arrêter de fumer veulent essayer d'arrêter à nouveau entre 0 et 6 mois après le sondage.

Les participants ayant rechuté ont mentionné que les causes pour recommencer étaient le plus souvent : une situation stressante, le manque de volonté ou de motivation, une habitude/accoutumance.

Près de 6 participants sur dix utilisent des méthodes d'aide à la cessation.

La méthode d'aide à la cessation la plus utilisée est le timbre de nicotine (57 %).

Près de 9 ex-fumeurs sur 10 n'utilisent pas de méthodes pour rester non-fumeurs un an après la cessation.

---

Les participants qui ont une meilleure perception de leur santé réussissent mieux à arrêter de fumer.

Autour de 17% des participants essayaient d'arrêter pour la première fois lors du Défi 2009.

Parmi ceux qui essayaient à nouveau d'arrêter de fumer, quatre sur dix avaient déjà essayé 1 ou 2 fois.

Les participants qui accordent une plus grande importance au rôle du parrain/marraine ou du coéquipier réussissent mieux à arrêter de fumer.

Le taux de cessation est supérieur lorsqu'il y a une personne significative, (le/la conjoint(e)), par rapport à ne pas avoir une personne significative qui a joué un rôle dans la cessation.

La valeur de la trousse face à la cessation serait plus importante au début de l'arrêt tabagique.

Les participants qui ont utilisé le site Internet ont mieux réussi à arrêter de fumer et ce pour le sondage six semaines après la cessation

La lecture des messages par courriers électroniques a une valeur importante pour la cessation tabagique.

---

## **1. PRÉSENTATION**

Pour la dixième année consécutive, il s'est tenu, au Québec, un concours pour inciter les fumeurs à cesser de fumer. Ce concours intitulé « Défi J'arrête, j'y gagne ! », regroupait des intervenants de tous les milieux du domaine de la santé.

Le Défi que devaient relever les participants était de cesser de fumer durant six semaines consécutives entre le 1<sup>er</sup> mars et le 15 avril 2009.

Six mois après le Défi, nous avons contacté 3 000 participants par téléphone et nous les avons interrogés sur leur situation en regard de l'usage de la cigarette et sur différents aspects du Défi.

Un an après le Défi, nous avons contacté 725 participants par téléphone et nous les avons interrogés sur leur situation en regard de l'usage de la cigarette et sur différents aspects du Défi.

Ce document présente le rapport d'évaluation avec les résultats ainsi que la méthodologie des opérations et de la cueillette des données.

### **1.1 Introduction**

Les méfaits du tabac sur la santé sont connus depuis plus de 50 ans, mais les connaissances sur l'impact au long de la vie des personnes ont émergé durant les vingt dernières années.

Gruet et col. ont publié, en 2009, une étude qui établit que les non-fumeurs ont une survie plus longue que les fumeurs. Ils ont établi que fumer est une plus grande cause d'inégalité de santé que la position sociale. Cela suggère que la possibilité de réduire les inégalités reliées à la position sociale dans les populations est limitée, à moins que les nombreux fumeurs de classe sociale plus basse arrêtent de fumer (Gruet L, 2009).

---

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est une intervention populationnelle qui encourage les fumeurs vers la cessation tabagique. Les évaluations de plusieurs éditions du concours ont démontré que le Défi a réussi à recruter massivement et à inciter les fumeurs vers l'arrêt tabagique. Le concours s'inspire du *Quit & Win* mondial. Une évaluation du *Quit & Win* (Sandstrom P, 2006) révèle que le concours a eu lieu dans 71 pays avec une participation exceptionnelle.

Les concours du type *Quit & Win* peuvent s'avérer être un mécanisme efficace pour arrêter de fumer (Hey K, 2005). D'autres auteurs ont trouvé des résultats de cessation très encourageants avec peu de ressources (Van Osch L, 2009 ; Hahn EJ, 2005; O'Connor R, 2006).

La réduction du taux de tabagisme au Québec est le résultat des efforts situés dans de multiples secteurs de l'écologie du problème. Ces secteurs ont réalisé des actions concertées inscrites dans toutes les stratégies de la promotion de la santé. Le Défi a certainement contribué d'une façon positive dans ces efforts. Cependant, l'exercice d'établir la partie attribuable uniquement au Défi dans le recul du tabagisme peut s'avérer extrêmement ardu.

À la différence des interventions cliniques qui travaillent individuellement ou en petits groupes, le Défi a convoqué depuis 10 ans, autour de 250 000 participants dans une approche non clinique. Le suivi réalisé auprès des participants montre qu'autour d'un participant sur cinq est non-fumeur un an après l'arrêt tabagique. C'est-à-dire, qu'en mars 2009, autour de 50 000 fumeurs auraient profité du concours *Le Défi J'arrête, j'y gagne !* pour se libérer de la cigarette.

Le Défi s'inscrit dans les actions du Plan québécois de lutte contre le tabagisme de 2001-2005 et de 2006-2010 (MSSS 2001 ; MSSS 2006). Il est également financé par le gouvernement fédéral dans le but d'encourager les fumeurs à arrêter de fumer.

Plusieurs études expriment que plus de la moitié des fumeurs voudraient arrêter de fumer (Giovino, 1993; Helakorpi, 1994). Au Canada également, 54 % des fumeurs déclarent qu'il est possible qu'ils cessent de fumer dans les six prochains mois (Groupe

---

Angus Reid, 1998). Au Québec, les proportions sont semblables. Près de la moitié (48 %) des fumeurs déclarent qu'ils cesseront de fumer au cours des six prochains mois environ ou qu'il est possible qu'ils le fassent (Groupe Angus Reid, 1998). Une récente étude commandée par le MSSS affirme que près de deux tiers des fumeurs au Québec (63 %) envisagent de cesser de fumer au cours des six prochains mois (Jolicoeur et associés, 2006).

Arrêter de fumer est difficile, car les fumeurs font face à une dépendance aux produits contenus dans la cigarette, notamment la nicotine.

Les bénéfices et l'impact que le Défi a sur la santé des Québécois, mis en rapport avec les coûts associés, mettent en évidence que le Défi continue à être une intervention qui mérite l'investissement.

## **1.2 Description de l'intervention**

Le « Défi J'arrête, j'y gagne ! » 2009 s'adressait aux fumeurs du Québec. Le participant devait remplir et signer le bulletin d'inscription et s'engager à ne pas fumer du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2009. Il devait également s'associer à un parrain ou à une marraine, c'est-à-dire une personne non fumeuse de son entourage âgée de plus de 18 ans. Il pouvait, également, s'inscrire avec un autre fumeur dans la modalité « duo de fumeurs ». Ensuite, il devait envoyer son inscription par la poste, par télécopie ou bien s'inscrire sur Internet.

Il y avait des prix à gagner pour les fumeurs : un voyage forfait tout-inclus pour deux personnes d'une durée d'une semaine d'une valeur de 4 100 \$, un certificat cadeau pour les participants de 18-24 ans d'une valeur de 260 \$, un certificat cadeau pour les participants de moins de 18 ans d'une valeur de 260 \$, 16 cartes-cadeaux d'une valeur de 250 \$ (un gagnant par région), 16 « prix soutien » consistant en une carte-cadeau d'une valeur de 150 \$ chacune pour les parrains/marraines ou coéquipier de la formule « duo » (un gagnant par région).

---

Le groupe Acti-Menu a été le promoteur du concours. Il a initié le projet et il s'est adjoint plusieurs partenaires des milieux public, parapublic et privé.

Le lancement du Défi a eu lieu le 16 décembre 2008. La date limite pour s'inscrire au Défi était le 28 février 2009. Une ligne téléphonique gratuite de la Société canadienne du cancer (SCC) était disponible pour informer le public et, au besoin, pour soutenir le participant. Une brochure d'aide à la cessation a également été diffusée avec une trousse d'aide à la cessation disponible auprès du comptoir des prescriptions des pharmacies Jean Coutu. La trousse contenait des éléments qui pouvaient aider à apaiser l'envie de fumer. Les prix ont été tirés au hasard, et les gagnants ont dû signer une déclaration sous-serment attestant qu'ils étaient non-fumeurs pendant la période du concours. De plus, ils ont dû se soumettre à un test d'urine pour établir l'absence de produits dérivés de la cigarette pour recevoir leur prix.

Une grande campagne médiatique a été réalisée à l'échelle provinciale pour promouvoir le recrutement des participants. La radio, la télévision, les hebdomadaires, l'affichage sur les autobus, dans le métro, sur le bord des autoroutes, la publicité dans les quotidiens et l'Internet ont été des médias de masse utilisés pour la diffusion de la campagne. Monsieur Jici Lauzon, vedette et ex-fumeur, était le porte-parole du concours. Il a témoigné de son expérience pour arrêter de fumer.

Des messages par courrier électronique (J'éc@se) ont été envoyés aux participants afin de les encourager dans leur démarche.

De plus, certaines régions ont développé des activités et utilisé les journaux locaux, la radio et la télévision locale.

Une conférence de presse a eu lieu le 8 mai 2009 avec la présence des représentants des différentes organisations partenaires du Défi, des médias ainsi que des gagnants. Le dévoilement des gagnants et la remise des prix ont été effectués lors de la même séance.

---

### 1.3. Évaluation

Les évaluations précédentes du Défi ont montré plusieurs aspects sur la pertinence de réaliser une intervention comme le Défi. Notamment, nous avons étudié deux dimensions reliées à des concours du type *Quit & Win*, à savoir la participation des fumeurs et l'impact sur la cessation tabagique.

Par rapport à la participation, nous savons que l'élément le plus susceptible d'accroître l'impact de santé publique est d'améliorer la participation des divers groupes de population au Défi. La recherche a démontré que les taux de cessation demeurent plus ou moins stables, indépendamment du nombre de personnes rejointes. À un plus grand nombre de participants, un plus grand nombre de fumeurs vont cesser de fumer.

L'évaluation de la participation tente de montrer la représentation des différents groupes de la société dans le Défi. Elle a également indiqué quels groupes cibles pourraient faire l'objet d'une attention plus particulière pour les encourager vers la cessation.

La deuxième dimension étudiée par les évaluations précédentes est l'impact sur la cessation ou la performance de l'intervention. L'impact est le taux de cessation, c'est-à-dire la proportion de fumeurs qui réussissent à arrêter de fumer effectivement après un certain temps. Nous avons démontré que certains facteurs peuvent influencer la cessation, par exemple les méthodes pharmacologiques d'aide à la cessation, le support social ou encore la motivation du participant. Ces facteurs peuvent être, jusqu'à un certain point, manipulés pour essayer d'avoir des meilleurs taux de cessation. Cependant, l'impact sur la cessation semble être une dimension qui est affectée également par le contexte en général, par des facteurs qui dépassent la portée des intervenants. Ainsi, des aspects culturels, économiques, sociaux, etc., spécifiques à un groupe se conjuguent pour donner un profil du contexte. Ce profil est en réalité un ensemble de particularités du groupe qui se reflètent dans le taux de cessation.

L'étude de la participation et de la cessation doit nous donner des indications pour adapter l'intervention en vue de la rendre plus accessible pour des fumeurs qui veulent se libérer du tabac.

---

L'évaluation du Défi à travers le temps nous a montré la tendance de la cessation et de la participation des fumeurs qui participent au Défi. Les chiffres reflètent la diminution du taux de tabagisme au Québec entre 2000 et 2007. Il est important de continuer à mesurer la participation et la performance à la suite de l'implantation de nouvelles modalités pour participer au concours, de nouvelles façons de faire pour encourager les participants ou encore de la disponibilité de nouvelles méthodes d'aide à la cessation.

### **1.3.1 Objectifs**

- Mesurer le taux de cessation chez les participants 6 semaines après le début du concours « Défi J'arrête, j'y gagne ! » 2009.
- Mesurer le taux de cessation chez les participants 6 mois après le début du concours « Défi J'arrête, j'y gagne » 2009.
- Mesurer le taux de cessation chez les participants un an après le début du concours « Défi J'arrête, j'y gagne » 2009.
- Étudier les facteurs qui auraient pu jouer un rôle pour affecter le taux de cessation lors du « Défi J'arrête, j'y gagne ! » 2009.

---

## 2. MÉTHODOLOGIE

Tous les paramètres méthodologiques ayant servi à la réalisation de cette étude sont présentés dans ce chapitre. La compagnie Écho Sondage a été mandatée pour réaliser les enquêtes six mois et un an après le *Défi j'arrête, j'y gagne ! 2009*.

### 2.1 Échantillon initial

L'échantillon initial contenait 6 681 numéros de téléphone. L'extraction de l'échantillon a été effectuée à partir de l'ensemble des 13 730 inscriptions<sup>1</sup> au Défi. La technique d'échantillonnage est de type aléatoire non proportionnel. En effet, certaines régions administratives ont été surreprésentées afin de permettre des analyses pour ces régions. Le tableau 1 présente les résultats de la stratégie d'échantillonnage. Il appert que les régions de l'Estrie, de la Côte-Nord, de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et de Laval ont été surreprésentées.

Un an après le Défi, nous avons contacté 725 participants par téléphone et nous les avons interrogés sur leur situation en regard de l'usage de la cigarette et sur différents aspects du Défi.

---

<sup>1</sup> Nous n'avons retenu que les inscriptions pour lesquelles la région administrative était définie ainsi que le numéro de téléphone, ce qui ne correspond pas au nombre total de participants au Défi.

---

**Tableau 1 – Résultats de la stratégie d'échantillonnage**

Région	Nombre de participants	Nb de répondants Rejoints 6 mois
Bas-Saint-Laurent	439	110
Saguenay-Lac-Saint-Jean	848	291
Québec	1521	283
Mauricie-Centre du Québec	1 094	269
Estrie	560	150
Montréal-Centre	2 138	400
Outaouais	675	197
Abitibi-Témiscamingue	350	109
Côte-Nord	283	100
Nord-du-Québec	51	-
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	228	100
Chaudière-Appalaches	703	130
Laval	520	150
Lanaudière	1 004	178
Laurentides	1 092	183
Montérégie	2 239	350
<b>TOTAL</b>	<b>13 745</b>	<b>3000</b>

## 2.2 Questionnaires

Les questionnaires utilisés ont été élaborés par l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (voir en annexe). Ces derniers sont comparables à ceux utilisés pour l'évaluation des campagnes précédentes.

## 2.3 Collecte

L'ensemble de la première collecte des données s'est échelonné entre le 19 octobre et le 4 décembre 2009. La deuxième collecte s'est réalisée entre le 7 et le 31 mai 2010. Toutes les opérations de collecte ont été réalisées à partir de la centrale téléphonique d'Écho Sondage à Montréal. Les tableaux 2 et 3 présentent la distribution des appels

téléphoniques, d'où 3 000 entretiens ont été complétés pour le sondage après six mois tandis que 725 appels ont été faits pour le sondage un an après.

## 2.4 Rapport de terrain

**Tableau 2 – Résultats des appels téléphoniques du sondage six mois après**

Disposition finale	Nombre de numéros	Totaux	Nombre d'appels	Nombre d'appels par numéro
<b>A Numéros invalides</b>		<b>1 249</b>	4 591	3,7
▪ Télécopieurs	14		124	8,9
▪ Hors services	647		2 001	3,1
▪ Non résidentiels	584		2 418	4,1
▪ Numéros doubles	4		48	12,0
<b>B Non résolus</b>		<b>563</b>	8 784	15,6
▪ Non disponibles avant la fin du sondage	140		1 428	10,2
▪ Lignes occupées	12		276	23,0
▪ Pas de réponse	381		6 909	18,1
▪ Rendez-vous	30		171	5,7
<b>C Sans réponse, éligibilité inconnue</b>		<b>135</b>	995	7,4
▪ Refus ménage – 1 <sup>re</sup> instance	58		423	7,3
▪ Refus ménage – 2 <sup>e</sup> instance	77		572	7,4
<b>D Inéligibles</b>		<b>694</b>	3 262	4,7
▪ Anglophone	4		56	14,0
▪ Ni français, ni anglais	26		207	8,0
▪ Non éligibles	128		419	3,3
▪ Personne de ce nom	536		2 580	4,8
<b>E Sans réponse, éligibles</b>		<b>1 040</b>	6 600	6,3
▪ Refus catégoriques	456		2 353	5,2
▪ Refus répondant – 1 <sup>re</sup> instance	203		1 407	6,9
▪ Refus répondant – 2 <sup>e</sup> instance	369		2 723	7,4
▪ Incomplets	12		117	9,8
<b>F Entrevues complétées</b>		<b>3 000</b>	13 882	4,6
▪ Complétées	3 000		13 882	4,6
<b>TOTAL</b>	<b>6 681</b>	<b>6 681</b>	<b>38 114</b>	<b>5,7</b>

### Taux de réponse

Association de la recherche et de l'intelligence marketing	<b>68 %</b>
------------------------------------------------------------	-------------

Diverses méthodes peuvent être utilisées afin de calculer un taux de réponses. Nous utilisons, comme base de référence pour nos calculs, la méthode de l'Association de la recherche et de l'intelligence marketing<sup>2</sup>. Le taux de réponse est de 68 %.

**Tableau 3 – Résultats des appels téléphoniques du sondage un an après**

Disposition finale	Nombre de numéros	Totaux	Nombre d'appels	Nombre d'appels par numéro
<b>A Numéros invalides</b>		<b>42</b>	132	3,1
▪ Télécopieurs	1		5	5,0
▪ Hors services	38		100	2,6
▪ Non résidentiels	2		20	10,0
▪ Numéros doubles	1		7	7,0
<b>B Non résolus</b>		<b>207</b>	2 145	10,4
▪ Non disponibles avant la fin du sondage	13		60	4,6
▪ Lignes occupées	3		22	7,3
▪ Pas de réponse	191		2 063	10,8
<b>C Sans réponse, éligibilité inconnue</b>		<b>38</b>	171	4,5
▪ Refus ménage – première instance	38		171	4,5
<b>D Inéligibles</b>		<b>50</b>	140	2,8
▪ Ni français, ni anglais	2		2	1,0
▪ Personne de ce nom	48		138	2,9
<b>E Sans réponse, éligibles</b>		<b>90</b>	400	4,4
▪ Incomplets	1		2	2,0
▪ Maladie, incapacité	9		34	3,8
▪ Refus catégoriques	5		10	2,0
▪ Refus répondant – 1 <sup>re</sup> instance	75		354	4,7
<b>F Entrevues complétées</b>		<b>725</b>	2 236	3,1
▪ Complétées	725		2 236	3,1
<b>TOTAL</b>	<b>1 152</b>	<b>1 152</b>	<b>5 224</b>	<b>4,5</b>

**Taux de réponse**

Association de la recherche et de l'intelligence marketing **69,8 %**

<sup>2</sup> Pour plus d'information, se référer au site suivant : <http://www.mria-arim.ca/STANDARDS/Response.asp>

---

## 3. RÉSULTATS

### 3.1 Participation

La participation pour l'ensemble du Québec est estimée à 1,09 % pour l'année 2009. Ce calcul a été révisé et réalisé à partir des données de l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes, ESCC 2009 (<http://www.statcan.ca/>); des données d'estimation de la population du Québec de 15 ans et plus pour 2009 (Statistique Canada, 2005) et des données sur le nombre de participants au Défi. Le taux de tabagisme au Québec serait maintenant de 22,5 % pour les 12 ans et plus. Pour les 15 ans et plus le taux s'estime à 22,8 %. La population estimée du Québec de 15 ans et plus pour 2009 est de 6 521 699, et le nombre de fumeurs de plus de 15 ans au Québec serait de 1 489 291. Le taux de participation au Défi 2009 de 1,09 % est évalué comme suit : le nombre de participants de 15 ans et plus divisé par le nombre total de fumeurs de 15 ans et plus ( $16\,277 \div 1\,489\,291$ ).

La participation des femmes est supérieure à celle des hommes comme dans les concours précédents (tableau 4). Pour le Défi de 2009, 60 % des participants sont des femmes tandis que 40 % sont des hommes.

Le tableau 5 montre le calcul des taux de participation selon le sexe. Les données utilisées pour ce calcul sont les mêmes que l'ESCC de 2009 (limites 2007). Le taux de participation des femmes québécoises est de beaucoup supérieur à celui des hommes.

**Tableau 4 – Participants au Défi 2009 selon le sexe**

Sexe	N <sup>bre</sup> de participants	%
Homme	6 430	39,5
Femme	9 847	60,5
<b>Total</b>	<b>16 277</b>	<b>100</b>

---

**Tableau 5 – Taux de participation selon le sexe**

Sexe	Prévalence de tabagisme %	Nombre de fumeurs 12 ans et plus	Nombre de participants	Taux de participation %
Hommes	23,8	780 823	6 430	0,82
Femmes	21,2	718 678	9 847	1,37

Les immigrants représentaient 2,5 % des participants au Défi, c'est-à-dire autour de 400 participants. Si l'on tient compte que le nombre de fumeurs des communautés immigrantes s'estime à 94 000, alors le taux de participation des fumeurs immigrants du Québec serait de 0,4 %. Ce pourcentage est inférieur aux taux de participation pour 2002, estimé à 0,6% et pour 2003 et 2004 estimés à 1 %.

La participation du nombre de fumeurs au *Défi J'arrête, j'y gagne !* a connu une croissance importante entre 2000 et 2002. Le nombre de participants pour les années 2002, 2003 et 2004 est resté plutôt stable autour de 37 000 fumeurs. Ce n'est qu'à partir de 2005 que le nombre de participants a commencé à diminuer. Pour 2005, la chute du nombre de participants s'estime à 15 % par rapport à 2004. Pour l'année 2006, la diminution du nombre de participants au Défi s'estime à 25 % par rapport au nombre de participants de 2004. Pour 2008, la baisse du nombre de participants a été d'autour de 6 000 fumeurs ce qui représente autour du 24% par rapport à l'année précédente. En 2009 le Défi a connu encore une baisse du nombre de participants. La chute du nombre de participants est d'autour de 2 700 participants ce qui équivaut au 14% par rapport au nombre de 2008.

Malgré la diminution du nombre de participants, le taux de participation se maintient au dessus de 1 %, niveau rapporté dans la littérature comme acceptable pour des interventions semblables (McDonald P., 1998).

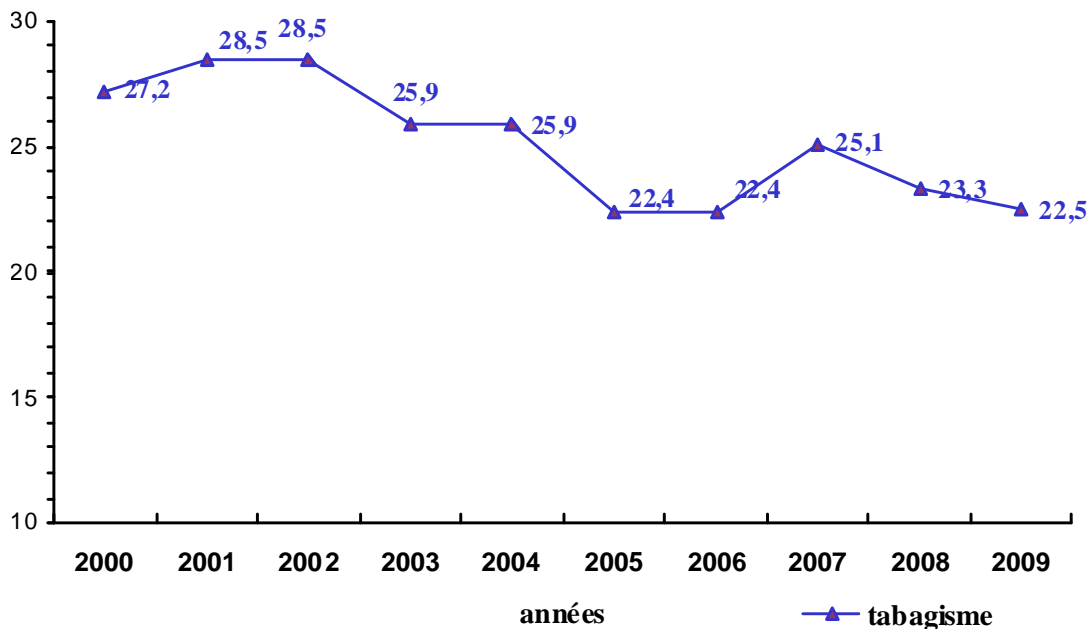
Pour ce qui est du taux de participation, c'est-à-dire le nombre de participants en rapport avec le nombre de fumeurs au Québec, le Défi a réussi à recruter une bonne proportion des fumeurs comme à chaque année depuis 2000.

**Tableau 6 – Taux de tabagisme au Québec, nombre d’inscriptions au Défi et participation 2000 à 2009**

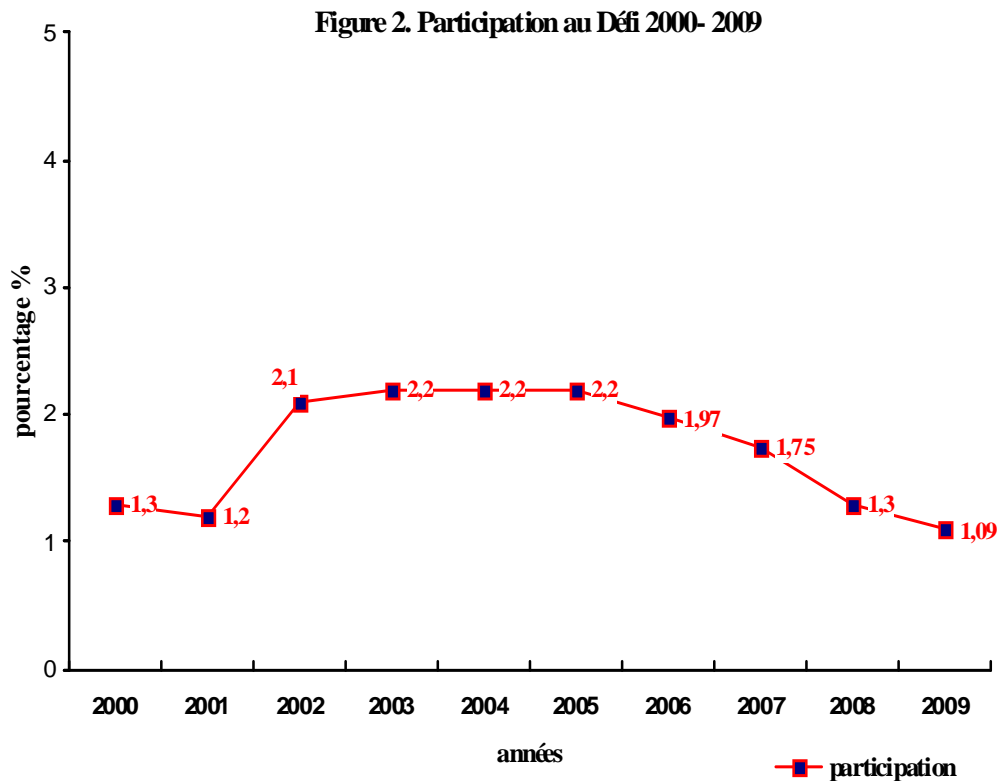
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Taux de tabagisme (%)	27,2	28,5	28,5	25,9	25,9	22,4	22,4	25,1	23,3	22,5
Nb. d’inscriptions (n)	20 400	23 071	37 991	36 790	37 538	31 620	28 088	25 156	19 106	16 277
Taux participation (%)	1,3	1,2	2,1	2,2	2,2	2,2	1,97	1,75	1,3	1,09

La figure 1 montre la courbe du taux de tabagisme au Québec dans laquelle nous pouvons constater la diminution du taux de tabagisme depuis 2000.

**Figure 1. Taux de tabagisme au Québec 2000-2009**



La figure 2 montre que la participation au Défi a connu une augmentation au début de l’implantation de l’intervention entre 2000 et 2002. Après 2002, le taux de participation a été stable, et ce, jusqu’en 2005.



Une réflexion vient nous éveiller la curiosité, à savoir si le Défi aura toujours un bassin assez grand de participants potentiels à recruter. Pourrait-on affirmer que le Défi est victime de lui-même, car il contribue à la diminution du nombre des fumeurs. Cela rend la tâche du recrutement de plus en plus ardue.

Nous ne pouvons faire une analyse de la participation au Défi sans mentionner qu'il y a d'autres facteurs dans l'écologie du problème qui peuvent jouer un rôle important dans la diminution ou l'augmentation du nombre de participants au Défi. Par exemple, les mesures d'action politique comme les taxes sur la cigarette ou la loi interdisant de fumer dans des endroits publics constituent un incitatif vers l'abandon du tabac. En effet, les fumeurs, pour qui fumer est devenu difficile et cher, pourraient se sentir interpellés davantage par la campagne du Défi lorsqu'ils auront décidé d'arrêter. Par contre, l'effet de la contrebande quant au prix et à la disponibilité du tabac n'aide pas les fumeurs dépendants de la nicotine dans leur démarche de cessation.

---

Un autre facteur qui pourrait jouer un rôle dans le recrutement des fumeurs est l'accoutumance des fumeurs aux messages d'arrêt de cessation. Ces messages seront-ils assez innovateurs pour réussir à toucher les fumeurs et inciter vers le changement ? La recherche en communication pourrait nous donner des pistes au sujet des meilleures stratégies pour mieux cibler et atteindre les fumeurs.

### **3.2 Participation par région en 2009**

Un premier regard sur les chiffres de participation nous permet d'établir que les taux de participation par région se situent entre 1,91 et 0,74%. La région où les fumeurs ont participé le plus est le Saguenay-Lac-Saint-Jean tandis que la région où les fumeurs ont le moins participé est Laval (sans tenir compte des Terres-Cries-de-la-Baie-James).

Les résultats sur la participation par région permettent de constater qu'il existe des écarts de participation entre les différentes régions. Il est possible également de voir que des variations d'une année à l'autre se produisent. Les variations vers l'augmentation sont probablement dues à des activités locales réalisées lors de la campagne de recrutement de fumeurs visant à les encourager à participer.

Pour Laval le plus bas niveau de participation serait-il à l'appui de l'hypothèse selon laquelle le Défi est fortement présent (dans les agglomérations urbaines) dans les médias et l'accoutumance à la campagne serait également plus forte ?

**Tableau 7 – Taux de participation selon la région**

Régions sociosanitaires	Taux de tabagisme, 15 ans et plus (2)* %	Nombre de fumeurs, 15 ans et plus en 2009	Inscriptions 2009, 15 ans et plus (3)**	Taux de participation 2009, 15 ans et plus
<b>Ensemble du Québec</b>	22,8	1489291	16 277	1,09
01 Bas-Saint-Laurent	20,2	34682	519	1,50
02 Saguenay-Lac-Saint-Jean	22,8	53029	1014	1,91
03 Capitale-Nationale	21,0	122973	1797	1,46
04 Mauricie et Centre-du-Québec	22,3	92680	1 316	1,42
05 Estrie	29,8	77585	666	0,86
06 Montréal	19,1	312272	2523	0,81
07 Outaouais	28,0	83270	822	0,99
08 Abitibi-Témiscamingue	30,9	36713	408	1,11
09 Côte-Nord	28,6	22477	329	1,46
10 Nord-du-Québec	33,6	3908	69	1,77
11 Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	28,9	23413	268	1,14
12 Chaudière-Appalaches	19,5	65452	824	1,26
13 Laval	27,2	85971	633	0,74
14 Lanaudière	22,5	80420	1157	1,44
15 Laurentides	24,2	106679	1302	1,22
16 Montérégie	24,8	287827	2630	0,91
17 Nunavik	16,5	1189	-	-
18 Terres-Cries-de-la-Baie-James	18,2	1864	-	-

(1) Source : Projections de la population du Québec (Institut de la Statistique du Québec, janvier 2005).

(2) Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes; Statistique Canada, 2009. Excepté région 10 calculée sur le taux des 12 ans et plus et régions 17 et 18 calculées sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes; Statistique Canada, 2009. <http://cansim2.statcan.gc.ca>

(3) Défi J'arrête, j'y gagne!, Acti-Menu 2009.

\* Fumeurs qui fument actuellement à tous les jours ou à l'occasion

\*\* Les inscriptions des jeunes de moins de 15 ans ne sont pas incluses.

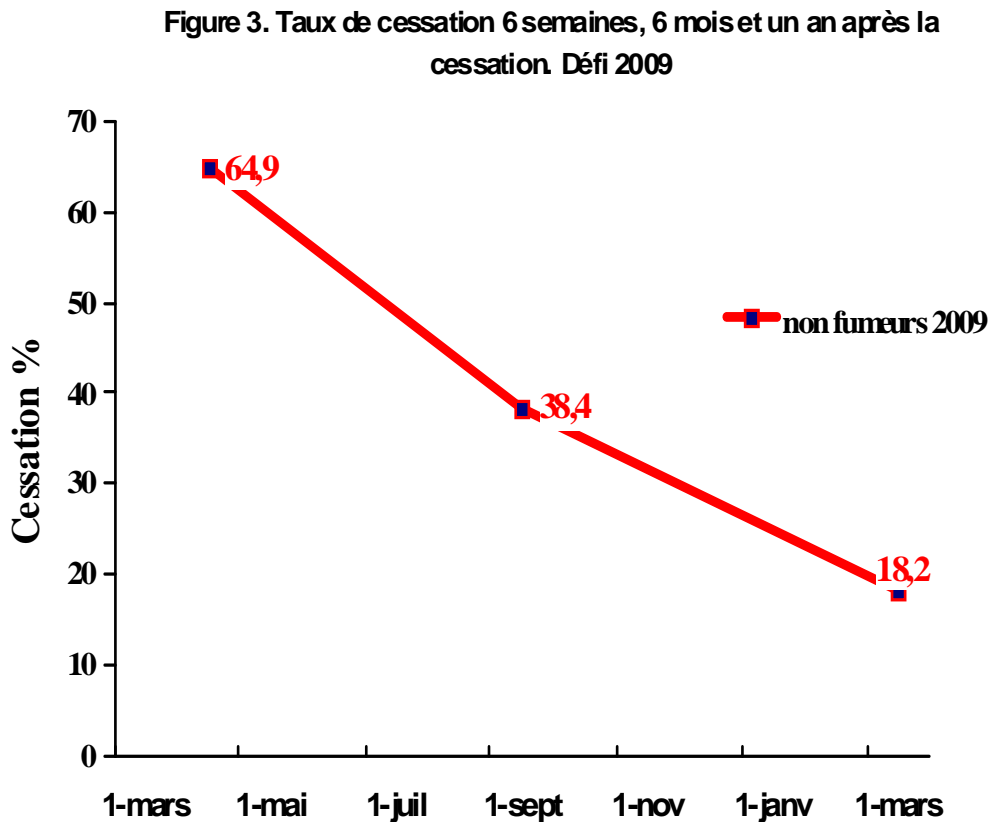
Les régions qui ont connu une participation au-dessus du taux de participation pour l'ensemble du Québec sont nombreuses. Elles sont par ordre décroissant : Saguenay-Lac-Saint-Jean, Nord-du-Québec, Bas-Saint-Laurent, Côte-Nord, Capitale-Nationale, Lanaudière, Mauricie et Centre-du-Québec, Chaudière-Appalaches, Laurentides, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, Abitibi-Témiscamingue. Les régions qui ont connu une participation sous la moyenne sont par ordre décroissant : Outaouais, Montérégie, Estrie, Montréal, Laval.

---

Le rapport d'évaluation du Défi 2004 avait démontré que les activités additionnelles adaptées et réalisées par les régions peuvent conduire à de meilleures performances au niveau de la participation.

### 3.3 Performance du concours, cessation

La figure 3 montre, qu'en 2009, le taux de cessation à 6 semaines est de 64,9 % et qu'il chute à 38,4 % 6 mois plus tard. Un an après, 18,2 % des participants sont non-fumeurs.

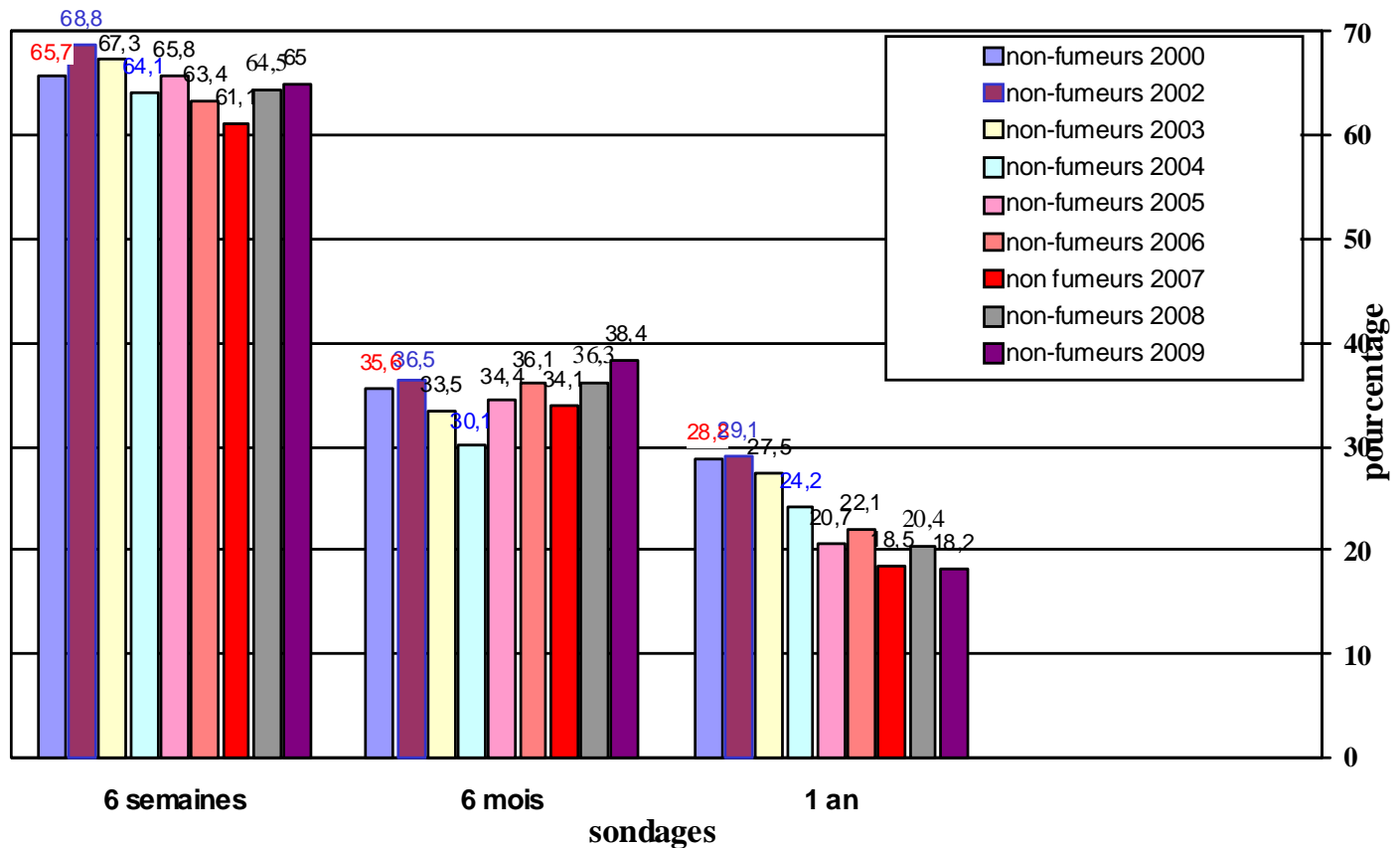


La figure 4 ainsi que le tableau 8 montrent la variation de la performance des taux de cessation à 6 semaines, 6 mois et 1 an pour les périodes 2000 à 2009.

Pour 2009, nous constatons que le taux de cessation du sondage six semaines est supérieur aux taux des années 2006, 2007 et 2008. Pour le sondage six mois, le taux de cessation est légèrement supérieur à celui de 2006, 2007 et 2008. Le taux de

cessation à un an, a connu une chute de près de 2 points de pourcentage en rapport à celui de l'année précédente. Cependant, le taux de cessation à un an de 2009 est très proche de celui de 2007.

**Figure 4. Taux de cessation 6 semaines, 6 mois et 1 an après la cessation pour les années 2000, 2002 à 2009**



La chute des taux de cessation à un an depuis 2006 peut être reliée à la difficulté de recruter des fumeurs en phase de passer à l'action. En effet, les fumeurs, qui pourraient être dans des stades plus avancés dans le processus de cessation, ont pu être interpellés davantage dans les premières campagnes et probablement un bon nombre d'entre eux ont réussi à arrêter de fumer. Les fumeurs « prêts » à cesser de fumer se font de plus en plus rares.

**Tableau 8 – Cessation 6 semaines, 6 mois et 1 an après les concours des années 2000, de 2002 à 2009**

Défi	N'a pas fumé durant les six semaines du Défi	N'a pas fumé pendant les six mois suivant le Défi	N'a pas fumé pendant un an après le Défi
2000	65,7	35,6	28,8
2002	68,8	36,5	29,1
2003	67,3	33,5	27,5
2004	64,1	30,1	24,2
2005	65,8	34,4	20,7
2006	63,4	36,1	22,1
2007	61,1	34,1	18,5
2008	64,5	36,3	20,4
2009	64,9	38,4	18,2

Le taux de cessation moyen dans des concours semblables au monde *Quit & Win* (Sandstrom P, 2006) se situe entre 15 et 25 % après un an. Les résultats rapportés par Sandstrom, d'une part, confirment la validité des résultats de la présente étude et, d'autre part, nous permettent de comparer et de conclure que le Défi est une intervention performante du point de vue efficacité.

La cessation par région est présentée dans le tableau 9. Nous pouvons constater qu'il y a des différences par région. Les régions qui ont mieux réussi la cessation après un an sont : le Bas-Saint-Laurent, le Saguenay-Lac-Saint-Jean, Mauricie et Centre-du-Québec, Laval, l'Outaouais et Capitale-Nationale.

Ces résultats vont dans le sens d'appuyer la thèse selon laquelle le taux de cessation est relié au contexte régional, au milieu ou, dans d'autres mots, à la culture régionale.

Le calcul du taux de cessation un an après le Défi se fait de façon conservatrice. Les répondants que nous n'avons pas rejoints sont considérés comme des fumeurs. Le taux de cessation (non conservateur) calculé par le sondage un an après 2009 est de

28,9 %. Cependant, les participants non suivis (*intention to treat*) nous obligent à rapporter un taux de 18,2 %.

**Tableau 9 – Taux de cessation selon les régions du Québec Défi 2009**

Régions sociosanitaires	Taux de cessation Six semaines	Taux de cessation Six mois	Taux de cessation Un an après 2009
<b>Ensemble du Québec</b>	<b>64,9</b>	<b>38,4</b>	<b>18,2 *</b>
01 Bas-Saint-Laurent	74,5%	50,0%	35,3%
02 Saguenay-Lac-Saint-Jean	69,8%	44,3%	34,2%
03 Capitale-Nationale	64,3%	37,5%	30,1%
04 Mauricie et Centre-du-Québec	65,1%	41,0%	33,2%
05 Estrie	63,3%	39,3%	28,3%
06 Montréal	63,0%	36,7%	26,2%
07 Outaouais	71,6%	35,7%	30,8%
08 Abitibi-Témiscamingue	66,1%	38,5%	25,6%
09 Côte-Nord	67,0%	42,0%	27,3%
11 Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	66,0%	33,3%	21,5%
12 Chaudière-Appalaches	63,8%	36,9%	28,0%
13 Laval	60,7%	41,6%	31,5%
14 Lanaudière	60,1%	31,5%	26,0%
15 Laurentides	62,3%	33,7%	26,6%
16 Montérégie	62,3%	37,1%	27,8%

\* Pour l'ensemble du Québec le calcul du taux de cessation a été réalisé de façon conservatrice, c'est-à-dire que tous les participants dont on a perdu contact ont été considérés comme étant des fumeurs. Les données présentées selon les régions ont été calculées sur la base des réponses recueillies lors des sondages.

### 3.4 Intentions des participants par rapport à la cessation

Les répondants du sondage réalisé 6 mois après le Défi 2009 ont répondu en grande majorité (95 %) que leur intention quand ils ont décidé de participer au Défi étaient d'arrêter de fumer complètement (tableau 10). Ces résultats sont compatibles avec ceux du *Quit & Win* 2004. Plus de 80 % des participants avaient l'intention d'arrêter de fumer complètement (Sandstrom P, 2006). Les résultats vont aussi dans le même sens que dans les éditions précédentes du Défi.

---

**Tableau 10 – Intentions lors de s’engager au Défi face à la consommation tabagique**

<b>Intention au début du concours</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Arrêter de fumer complètement	2 853	95,1
Arrêter pendant les six semaines du concours	23	0,8
Réduire le nombre de cigarettes	124	4,1

Seulement pour 0,8 % des participants l’intention était d’arrêter pendant les 6 semaines du Défi, tandis que pour 4,1 % le but était de diminuer le nombre de cigarettes.

Au Canada comme au Québec, autour de la moitié des fumeurs déclarent qu’il est possible qu’ils cessent de fumer dans les six prochains mois (Groupe Angus Reid, 1998). D’autres sondages montrent que plus de la moitié des fumeurs veulent arrêter (CROP, 2005). Une récente étude commandée par le MSSS affirme que près de deux tiers des fumeurs au Québec (63 %) envisagent de cesser de fumer au cours des six prochains mois (Jolicoeur et associés, 2006).

Les résultats obtenus lors de l’évaluation du Défi 2009 montrent que les fumeurs inscrits au Défi ont l’intention d’arrêter de fumer. Les résultats d’évaluation confirment que le Défi répond au besoin des fumeurs qui veulent arrêter.

### **3.5 Nouvelle tentative pour ceux qui n’ont pas réussi à arrêter**

Parmi ceux qui ont recommencé à fumer après le Défi, il appert, selon les sondages, que 95 % veulent essayer d’arrêter à nouveau. Le tableau 11 montre que les fumeurs qui ont échoué le Défi, veulent encore arrêter de fumer. Le tableau 12 nous renseigne sur le moment auquel les fumeurs en rechute veulent essayer d’arrêter à nouveau. En effet, 37,8 % disent qu’ils vont essayer d’ici 1 mois ; 47,9 % manifestent qu’ils vont le faire dans 1 à 6 mois (après la tenue de l’enquête), enfin 14,3 % veulent essayer dans plus de 6 mois.

---

**Tableau 11 – Désir de cessation après l'échec de 2009**

Désir de réaliser une nouvelle tentative d'arrêter	n	%
Oui	1 529	95,0
Non	81	5,0

**Tableau 12 – Moment de nouvelle tentative d'arrêt**

Moment de nouvelle tentative	n	%
0 à 1 mois	450	37,8
1 à 6 mois	570	47,9
Plus de 6 mois	170	14,3

### **3.6 Raisons pour recommencer à fumer**

À la question « Quelle a été la raison principale pour laquelle vous avez recommencé à fumer? », les participants ayant rechuté ont mentionné le plus souvent que les causes pour recommencer étaient (tableau 13), une situation stressante, une habitude ou accoutumance, le manque de volonté ou de motivation, aucune raison, le tabagisme dans mon environnement, les sorties/fêtes/vacances et les symptômes de sevrage. Ces résultats peuvent nous orienter par rapport aux actions qui pourraient s'avérer efficaces pour supporter les fumeurs lors du Défi. Voilà, les mécanismes pour lutter contre le stress, la motivation aux fumeurs en cessation, le traitement du sevrage et le contrôle de la fumée dans l'environnement sont des éléments qui devraient aider significativement les fumeurs dans leur démarche de cessation.

---

**Tableau 13 – Raisons de rechute**

<b>Raisons</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Situation stressante	579	34,2
Manque de motivation/volonté	163	9,6
Habitude/accoutumance	132	7,8
Le tabagisme dans mon environnement	121	7,1
Amour de la cigarette	96	5,7
Aucune raison	88	5,2
Symptômes de sevrage	62	3,7

### **3.7 Utilisation de méthodes d'aide à la cessation**

Le tableau 14 montre que près de six participants sur dix ont utilisé une méthode d'aide à la cessation.

**Tableau 14 – Utilisation de méthodes d'aide à la cessation par les participants au Défi**

<b>Utilisation d'une méthode d'aide</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Oui	1 703	56,8
Non	1 297	43,2

Parmi les participants qui ont utilisé des méthodes d'aide à la cessation (tableau 15), il appert que la majorité d'entre eux ont utilisé le timbre de nicotine, suivi par la Varénicline. Il faut dire que probablement l'utilisation du timbre et de la Varénicline est favorisée par l'existence d'un programme de remboursement du coût des timbres et des médicaments par le gouvernement. L'utilisation du timbre a diminué de 18 points de pourcentage par rapport à l'utilisation au Défi 2007. Par contre, l'utilisation de la Varénicline est une nouveauté chez les participants au Défi 2008 et 2009.

**Tableau 15 – Méthodes d'aide à la cessation utilisées par les participants**

Méthodes d'aide	Participants qui ont utilisé une méthode %
Timbres de nicotine	56,9
Varénicline	16,9
Gomme de nicotine	11,2
Produit non-spécifié/naturel	2,1
Laser	1,7
Bupropion	1,5

**Tableau 16 – Taux de cessation selon l'utilisation ou non d'une méthode d'aide (\*)  
 $p < 0,005$  (<sup>NS</sup>) non significative**

Méthodes	Six semaines (%)	Six mois (%)	Un an (%)
A utilisé une méthode d'aide	( <sup>NS</sup> )	(*)	( <sup>NS</sup> )
Oui	64,4	36,5	27,1
Non	65,6	41,0	31,4

La présente étude ne permet pas d'établir que l'utilisation d'une méthode d'aide à la cessation ait contribué à l'arrêt de fumer. Les données recueillies dans cette évaluation montrent que les participants qui n'ont utilisé aucune méthode ont réussi de façon similaire à ceux qui ont utilisé des méthodes pour aider à arrêter de fumer, et ce, six semaines et un an après la cessation (tableau 16). Pour l'étude comparative des méthodes (tableau 17), elle montre, qu'en général, il n'y a pas de différence significative des taux de cessation pour les diverses méthodes.

On se doit de remarquer les limites que la présente étude a en rapport à la méthodologie utilisée pour établir des associations entre l'utilisation de méthodes et la cessation tabagique.

---

**Tableau 17 – Taux de cessation selon les méthodes d'aide. (\*)  $p < 0,005$  (<sup>NS</sup>) non significative**

Méthodes	Six semaines (%) ( <sup>NS</sup> )	Six mois (%) (*)	Un an (%) ( <sup>NS</sup> )
Timbre	61,9	31,1	27,6
Gomme	63,7	37,2	28,5
Bupropion	68	52,0	27,4
Varénicline	72,4	52,9	31,1

Lors de la consultation préalable à l'évaluation du Défi, il nous a été demandé d'inclure une question sur l'utilisation des centres d'abandon du tabagisme (CAT). Nous avons constaté que 6,7 % des participants au Défi ont eu recours aux CAT. Les résultats sur la cessation des participants ayant utilisé les CAT révèlent que les taux de cessation ne sont pas significativement différents lorsque les participants ont utilisé les CAT et lorsqu'ils ne les ont pas utilisés. Le suivi a été réalisé lors du sondage six mois après le Défi. Encore une fois, on se doit de souligner que les limites méthodologiques de cette étude ne permettent pas d'établir l'efficacité clinique des méthodes d'aide.

### **3.8 Utilisation de méthodes d'aide un an après le Défi**

Nous avons demandé aux non-fumeurs déclarés 6 mois après le Défi, s'ils utilisaient une méthode pour demeurer non-fumeurs. 88,5 % des répondants au sondage 6 mois n'utilisent pas de méthode pour demeurer non-fumeurs. Lors du sondage un an après le Défi, nous leur avons demandé s'ils utilisaient des méthodes pour se maintenir non fumeurs. Il appert que 92,1 % des répondants n'utilisent pas de méthode pour rester non-fumeurs un an après le Défi (tableau 18).

Ceux qui utilisent des méthodes pour demeurer non-fumeurs après un an, ont déclaré en ordre décroissant, les méthodes suivantes : gomme de nicotine, timbres de nicotine, pratiquer une activité physique, Varénicline, livres/dépliants, boire de l'eau, gomme à mâcher régulière, sites Internet.

---

**Tableau 18 – Utilisation d'une méthode un an après le concours pour rester non-fumeur**

Utilisation d'une méthode d'aide un an après le Défi	n	%
Oui	57	7,9
Non	668	92,1

### 3.9 Perception de leur santé

Les participants au Défi ont une perception de leur santé que l'on pourrait dire plutôt bonne (tableau 19). Près de 8 répondants sur 10 se perçoivent en santé ou en très bonne santé, tandis que près de 4 participants sur 10 ont une perception plutôt négative de leur santé.

**Tableau 19 – Perception des participants de leur santé**

Auto-perception de la santé des participants	n	%
Très bonne santé	880	29,3
En santé	1 506	50,2
Plus ou moins en santé	539	18,0
Pas en santé	46	1,5
Pas du tout en santé	29	1,0

Quand on essaie de savoir s'il existe, chez le participant, une relation entre le fait d'avoir une bonne ou une mauvaise perception de sa santé et la cessation, les résultats sont intéressants (tableau 20). En général, les participants qui ont une meilleure perception de leur santé réussissent mieux à arrêter de fumer. Ces résultats vont dans le même sens que ceux rapportés dans la littérature.

Ces différences sont significatives pour les résultats de six semaines, six mois et un an après le Défi.

**Tableau 20 – Taux de cessation selon la perception des participants de leur santé au Défi 2009 (\*) p < 0,05**

Perception de sa santé	Six semaines*		Six mois*		Un an*	
	n	%	n	%	n	%
Excellente santé	647	73,5	421	47,9	188	31,7
Bonne santé	989	65,7	590	39,4	298	28,9
En santé	280	51,9	127	23,6	56	23,3
Pas en santé	22	47,8	6	13,0	3	16,4
Très mauvaise santé	10	34,5	3	10,7	2	-

### 3.10 Tentatives antérieures pour arrêter de fumer

L'évaluation du concours *Quit & Win* mondial de 2004 (Sandstrom P, 2006) indique qu'autour de 15 % des fumeurs ont essayé d'arrêter pour la première fois lors du concours; près de 43 % des participants ont fait 1 ou 2 tentatives pour arrêter de fumer, tandis que moins de 39 % ont fait au moins 3 tentatives pour cesser.

**Tableau 21 – Tentatives antérieures de cessation Défi 2009, à Défi 2006 et Quit and Win 2004 (Q & W)**

Tentative antérieure	Défi 2009 (%)	Défi 2008 (%)	Défi 2007 (%)	Défi 2006 (%)	(Q & W) (%)
Oui	82,7	84,3	79,7	82,5	82
Non	17,3	15,7	20,3	17,5	15

Selon le tableau 21, la majorité des participants au Défi 2009, soit 8 participants sur 10 ont essayé d'arrêter de fumer avant le Défi tandis qu'autour de 17 % c'était la première fois. Le Défi 2009 a recruté des fumeurs qui essaient d'arrêter pour la première fois en proportion similaire à celle du *Quit & Win* et des Défis antérieurs.

Parmi ceux qui ont essayé d'arrêter avant (tableau 22), quatre participants sur dix ont fait une ou deux tentatives d'arrêter de fumer ; près de 3 participants sur 10 ont fait 3 ou 4 tentatives ; enfin, trois sur dix participants ont essayé au moins 5 fois.

**Tableau 22 – Nombre de tentatives antérieures pour arrêter de fumer**

Nombre de fois	n	%
1 ou 2	1 010	41,1
3 ou 4	701	28,5
5 et plus	745	30,3

Le fait d'avoir essayé d'arrêter ou pas avant le Défi 2009 ne semble pas avoir de différences significatives pour la cessation à six semaines, à six mois et à un an après le concours (tableau 23).

**Tableau 23 – Taux de cessation selon la ou les tentatives antérieures (<sup>NS</sup>) non significative**

Tentative antérieure	Six semaines ( <sup>NS</sup> )		Six mois ( <sup>NS</sup> )		Un an ( <sup>NS</sup> )	
	n	%	n	%	n	%
Oui	1 618	65,2	947	38,4	437	26,6
Non	330	63,6	200	38,6	110	30,5

**Tableau 24 – Taux de cessation selon le nombre de tentatives antérieures (<sup>NS</sup>) non significative**

Nombre de fois	Six semaines ( <sup>NS</sup> )		Six mois ( <sup>NS</sup> )		Un an ( <sup>NS</sup> )	
	n	%	n	%	n	%
1 ou 2	658	65,1	398	39,6	168	30,0
3 ou 4	461	65,8	273	39,1	137	29,4
5 et plus	484	65,0	270	36,5	129	26,3

Quant au nombre de tentatives pour arrêter de fumer mis en rapport avec la cessation, il ne semble pas avoir une relation directe. Les résultats de la présente étude ne permettent pas de démontrer une relation entre le nombre de tentatives antérieures de cessation et le taux de cessation.

---

### 3.11 Aspects socio-économiques et cessation

Parmi les participants, 8 % étaient bénéficiaires d'un programme d'aide sociale au moment du Défi ; 4,9 % des participants avaient un niveau de scolarité faible, tandis que 70 % d'entre eux avaient terminé leur secondaire. Seulement 2,6 % des participants sont des immigrants.

#### 3.11.1 Sexe

Nous avons établi dans la section 3.1 que les femmes participent plus au Défi. En ce qui a trait à la cessation, cette étude ne permet pas d'établir une relation entre le fait d'être un homme ou une femme et l'arrêt du tabac. Les différences entre les chiffres de 2009 pour les hommes et pour les femmes ne sont pas statistiquement significatives. Cependant, comme dans les éditions antérieures du Défi, la tendance des données suggère que les hommes réussissent mieux à arrêter de fumer.

**Tableau 25 – Taux de cessation selon le sexe des participants. <sup>(NS)</sup> non significative**

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
<b>Sexe</b>		<sup>(NS)</sup>		<sup>(NS)</sup>		<sup>(NS)</sup>
Hommes	730	65,7	432	39,0	215	30,0
Femmes	1 218	64,5	715	38,1	332	28,7

#### 3.11.2 Âge

Cette étude ne permet pas d'établir une relation entre l'arrêt tabagique et l'âge des participants. Il n'y a pas de différences statistiquement significatives du niveau de cessation pour les groupes d'âge, et ce, pour les données de six semaines, six mois et d'un an après le Défi. Cependant, les données suggèrent que les groupes les plus jeunes réussissent moins bien à arrêter de fumer.

**Tableau 26 – Taux de cessation selon l'âge. (\*)  $p < 0,05$ ; (<sup>NS</sup>) non significative**

Âge	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	(%) ( <sup>NS</sup> )	n	(%) ( <sup>NS</sup> )	n	(%) ( <sup>NS</sup> )
14-17	17	44,7	9	23,7	3	14,2
18-24	180	59,0	110	36,4	39	26,7
25-29	251	64,4	129	33,2	61	24,9
30-34	263	65,3	159	39,6	63	27,4
35-39	229	66,2	140	40,6	59	29,2
40-44	242	65,9	137	37,5	71	29,5
45-49	255	67,1	147	38,9	92	33,7
50-54	233	63,8	145	39,8	71	29,7
55-59	150	68,5	93	42,7	41	30,7
60 et plus	128	68,4	78	41,7	47	30,6

### 3.11.3 Bénéficiaires d'aide sociale

La présente étude nous permet d'établir un lien entre le fait d'être bénéficiaire d'un programme d'aide sociale et le niveau de cessation tabagique. Les données montrent que les bénéficiaires des programmes d'aide sociale et les autres participants réussissent à arrêter de fumer de façon similaire.

**Tableau 27 – Taux de cessation selon que les participants étaient bénéficiaires d'un programme d'aide sociale, (<sup>NS</sup>) non significatif**

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	% ( <sup>NS</sup> )	n	% ( <sup>NS</sup> )	n	% ( <sup>NS</sup> )
<b>Bénéficiaire d'aide sociale</b>						
Oui	157	65,1	92	38,3	35	31,5
Non	1 791	64,9	1 055	38,4	580	28,8

### 3.11.4 Scolarité

Par rapport à la scolarité, nous ne pouvons pas établir une association entre la scolarité et arrêter de fumer, et ce, pour les six semaines les six mois et un an après le concours.

Même si les différences ne sont pas statistiquement significatives, la tendance montre que les participants les plus scolarisés réussissent mieux à arrêter de fumer.

**Tableau 28 – Taux de cessation selon la scolarité. (\*)  $p < 0,05$  ; (<sup>NS</sup>) non significatif**

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
<b>N<sup>bre</sup> d'années d'études terminées</b>		( <sup>NS</sup> )		( <sup>NS</sup> )		( <sup>NS</sup> )
moins de 9 années	86	58,9	51	34,9	12	22,0
de 9 à 13 années	1 340	64,4	784	37,7	381	29,0
de 14 à 17 années	412	68,1	241	40,0	108	29,8
18 années et plus	95	69,9	59	43,7	40	29,1

### 3.11.5 Revenu

**Tableau 29 – Taux de cessation selon le revenu. (\*)  $p < 0,05$  ; (<sup>NS</sup>) non significatif**

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
<b>Revenu (\$)</b>		( <sup>NS</sup> )		( <sup>NS</sup> )		( <sup>NS</sup> )
- moins de 10 000	161	61,7	95	36,8	54	26,1
- entre 10 000 et 19 999	234	61,4	120	31,6	50	22,5
- entre 20 000 et 29 999	295	62,6	177	37,8	77	26,6
- entre 30 000 et 39 999	356	64,8	221	40,3	110	32,1
- entre 40 000 et 49 999	220	63,6	134	39,0	64	29,7
- entre 50 000 et 59 999	146	73,4	84	42,2	50	31,4
- entre 60 000 et 69 999	81	68,6	42	35,6	16	25,8
- entre 70 000 et 79 999	43	64,2	29	43,3	13	28,1
- entre 80 000 et 89 999	21	65,6	13	40,6	8	40,6
- entre 90 000 et 99 999	20	87,0	10	43,5	2	21,7
- entre 100 000 et 109 999	8	61,5	7	53,8	4	35,8
- entre 110 000 et 119 999	4	66,7	1	16,7	1	5,5
- entre 120 000 et 149 999	5	100,0	2	40,0	2	40,0
- entre 150 000 et plus	3	50,0	3	50,0	2	33,3

Les données sur le revenu mises en relation avec la cessation ne permettent pas d'établir une association statistiquement significative.

---

### 3.12 Soutien social

Nous avons demandé aux répondants « Y a-t-il une personne qui a joué un rôle significatif lors de votre démarche pour arrêter de fumer? ». Pour 43 % des répondants il y avait une personne qui a joué un rôle important dans la démarche de cessation, tandis que pour près de 56 % il n'y en avait pas.

**Tableau 30 – Personne significative dans la démarche de cessation**

Personne soutien	%
Conjointe, conjointe	12,8
Mon ou mes enfants	12,4
Amie ou ami	4,8
Mère	2,8
Père	1,5
Frère/sœur	1,4
Collègue de travail	1,3
Pas de personne significative	56,5

Le tableau 30 montre les personnes les plus significatives pour les fumeurs dans leur démarche de cessation. La personne la plus significative (lorsqu'il y avait) dans la démarche d'arrêter de fumer était pour la plupart le/la conjoint(e). En général, c'est un membre de la famille la personne la plus significative dans la démarche pour les fumeurs en cessation.

Il appert que lorsqu'il y a une personne significative de soutien à la démarche de cessation et qu'elle est le/la conjoint(e), les chiffres de cessation sont supérieurs par rapport à ne pas avoir une personne significative.

**Tableau 31 – Cessation tabagique selon la personne la plus significative lors de la démarche. (\*)  $p < 0,05$**

Personne soutien	Six semaines (*)		Six mois (*)		Un an (*)	
	n	%	n	%	n	%
Conjointe, conjoint	280	72,7	183	47,8	89	39,0
Mon ou mes enfants	271	73,0	165	44,6	64	33,1
Père	24	54,5	16	36,4	8	24,2
Mère	57	67,1	30	35,3	16	21,7
Amie, ami	104	71,7	60	41,4	31	33,7
Collègue de travail	31	77,5	21	52,5	10	43,7
Frère/sœur	28	66,7	15	36,6	11	28,7
Aucune	1 022	60,3	584	34,6	261	25,8

Quand on demande l'appréciation du rôle des parrains/marraines en rapport à la cessation tabagique, les répondants aux sondages du Défi 2009 déclarent les résultats présentés dans le tableau 32. Il appert que pour près de la moitié des répondants le rôle des parrains/marraines a été décisif ou important pour la cessation.

**Tableau 32 – Qualification du rôle des parrains/marraines par rapport à l'arrêt de fumer**

Le rôle des parrains/marraines est	%
Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer	14,2
Important pour me soutenir à arrêter de fumer	34,1
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer	14,9
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer	5,8
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer	13,2

Il appert que plus que les répondants estiment que le rôle de leur parrain ou marraine est important, plus ils réussissent à arrêter de fumer (tableau 33).

Le taux de cessation six semaines six mois et un an après est supérieur pour ceux qui ont répondu avoir une personne ayant joué un rôle significatif dans la démarche de cessation.

**Tableau 33 – Taux de cessation selon le rôle des parrains/marraines (\*)  $p < 0,05$  ; (<sup>NS</sup>) non significatif**

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
<b>Qualification du rôle de parrain/marraine</b>		(*)		(*)		(*)
- Décisif	211	79,3	145	54,9	87	47,2
- Important	436	68,6	245	38,8	233	30,6
- Plus ou moins important	181	65,1	103	37,2	68	27,1
- Peu important	69	63,3	41	32,8	36	21,4
- Aucun rôle	134	54,3	81	29,2	41	19,9

### 3.13 Participation en « Duo de fumeurs »

Le Défi 2009 a incité les fumeurs à s'inscrire dans la modalité de « duo de fumeurs ». Les fumeurs pouvaient donc participer avec un coéquipier fumeur.

**Tableau 34 – Taux de cessation selon la participation en « duo de fumeurs » (<sup>NS</sup>) non significatif**

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
<b>Participation en « Duo de fumeurs »</b>		( <sup>NS</sup> )		( <sup>NS</sup> )		( <sup>NS</sup> )
- Oui	714	64,9	426	38,8	198	28,7
- Non	1 234	64,9	721	38,2	349	29,1

---

37% des participants au Défi 2009 l'ont fait en duo de fumeurs, tandis que 63 % l'ont fait avec le soutien d'un parrain ou une marraine.

Les taux de cessation pour les participants inscrits en « duo de fumeurs » n'ont pas de différences par rapport à ceux qui sont inscrits avec un parrain ou une marraine.

**Tableau 35 – Qualification du rôle des coéquipiers dans le « duo de fumeurs » comparée à celles des parrains/marraines**

	Rôle	
	des coéquipiers en « duo de fumeurs »	des parrains/marraines
	%	%
Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer	19,4	14,2
Important pour me soutenir à arrêter de fumer	47,9	34,1
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer	14,7	14,9
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer	4,5	5,8
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer	13,5	13,2

Lors de qualifier le rôle du coéquipier dans le « duo de fumeurs », deux tiers des participants concernés ont répondu que le coéquipier a joué un rôle décisif ou important dans la démarche.

Pour 48 % des participants qui se sont inscrits avec un parrain/marraine ce rôle a été décisif ou important pour le soutien dans la démarche (tableau 35).

**Tableau 36 – Taux de cessation selon le rôle du coéquipier (\*)  $p < 0,05$**

	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
<b>Qualification du rôle du coéquipier</b>		(*)		(*)		(*)
- Décisif	162	76,4	107	51,0	69	41,8
- Important	357	68,0	205	39,0	69	26,9
- Plus ou moins important	92	57,1	59	36,6	24	25,8
- Peu important	26	53,1	8	16,3	11	13,7
- Aucun rôle	75	50,7	45	30,4	21	19,3

Il appert que plus que les répondants estiment que le rôle de leur coéquipier est important, plus ils réussissent à arrêter de fumer. Le taux de cessation six semaines, six mois et un an après est supérieur pour ceux qui ont répondu que leur coéquipier a joué un rôle décisif ou important dans la démarche de cessation.

### **3.14 Trousse d'aide à la cessation**

Un peu plus de la moitié des participants (54%) sont allés chercher la trousse d'aide à la cessation. Les personnes qui ne l'ont pas fait ont donné comme raison : pas intéressé/pas besoin (10,2%) ; a oublié/pas pensé (8,2 %) ; manque de temps (5,9 %) ; ne le savait pas/ignorait l'existence (5,4 %) ; il n'y en avait plus/trop tard (2,8 %) ; pas de Jean-Coutu proche (2,6 %) ; pas le papier/pas le bon code/pas imprimé (2,0 %).

Nous avons demandé quels éléments de la trousse ont été les plus utiles pour aider à la cessation.

---

**Tableau 37 – Éléments de la trousse qui ont le plus aidé à la cessation selon l'avis des participants**

Éléments de la trousse	n	%
Gant de boxe antistress	412	34,6
Brochure de renseignements et conseils	2611	21,1
Gomme à mâcher	189	15,9
Bouteille d'eau	179	15,0
Dépliant « Pas de boucane dans ma cabane »	79	6,6

Comme par les années précédentes, les répondants trouvent que l'élément de la trousse qui a aidé le plus les participants dans la cessation est le gant de boxe (comme les années précédentes) antistress (plus de 34%). Vient au deuxième rang, pour plus de 21 %, la brochure de renseignements et conseils du Défi (tableau 37).

Le taux de cessation est similaire pour ceux qui se sont procurés ou non la trousse d'aide à la cessation. Cela ne veut pas dire que la trousse n'est pas utile pour ceux qui l'utilisent. Les données montrent que certains participants n'ont probablement pas besoin de ce moyen pour avancer dans leur démarche. À l'appui les données montrent que les participants qui ont répondu qu'ils n'étaient pas intéressés ou qu'ils n'avaient pas besoin de la trousse, réussissent mieux à arrêter de fumer. ( $p < 0,05$ )

Les données montrent également que la valeur de la trousse face à la cessation serait plus importante au début de l'arrêt tabagique.

### **3.15 Utilisation du site Internet**

Plus de la moitié des participants (54,7 %) ont utilisé le site Internet [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca) pendant la durée du Défi du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2009. Cependant, deux participants sur trois ont utilisé le site web avant, pendant ou après les six semaines du Défi.

Les raisons pour lesquelles les personnes n'ont pas utilisé le site Internet sont entre autres : pas d'intérêt (27,0 %), manque de temps (15,8 %), pas nécessaire/pas besoin (14,0%), non-accessibilité à Internet (13,3 %), pas d'habileté informatique (8,0 %), oublié/pas pensé (7,8 %).

**Tableau 38 – Raisons pour l'utilisation du site Internet**

Raisons	n	%
Chercher de l'information sur le tabagisme et la cessation	641	32,5
Chercher des trucs pour cesser de fumer	253	12,8
Inscription	220	11,1
Chercher du soutien pour arrêter de fumer	202	10,2
Curiosité	190	9,6
Encouragement	138	7,0
Pour les témoignages/les courriels	93	4,7
Courriel	69	3,5

Les principales raisons pour visiter le site Internet (tableau 38) sont : pour chercher de l'information sur le tabagisme, chercher des trucs pour arrêter de fumer, chercher du soutien pour arrêter de fumer.

Enfin, le tableau 39 montre que les participants qui ont utilisé le site Internet ont mieux réussi à arrêter de fumer et ce pour le sondage six mois après la cessation. Il semblerait que le site Internet a une valeur importante pour le soutien à la cessation au début de l'arrêt.

**Tableau 39 – Taux de cessation selon l'utilisation du site Internet. (\*)  $p < 0,05$ , (<sup>NS</sup>) non significatif**

Utilisation du site Internet	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
- Oui	1 354	67,1	771	38,4	315	29,4
- Non	594	60,5	376	38,4	232	28,3

---

### 3.16 Lecture des courriers électroniques

Des courriers électroniques ont été envoyés pour informer et encourager les fumeurs en cessation participant au Défi. Autour de 81 % des participants ont déclaré avoir reçu les courriers (12% de plus que l'année précédente 2008). Près de 7 participants sur 10 ont déclaré avoir lu les courriers électroniques envoyés.

**Tableau 40 – Appréciation des courriers électroniques pour la cessation**

Qualification	n	%
Très utiles pour arrêter de fumer	505	25,4
Utiles pour arrêter de fumer	916	46,1
Plus ou moins utiles pour arrêter de fumer	397	20,0
Peu utiles pour arrêter de fumer	94	4,7
Pas du tout utiles pour arrêter de fumer	73	3,7

Parmi ceux qui ont lu les courriels (tableau 40), près de 72 % des lecteurs estiment que les messages ont été très utiles et utiles pour arrêter de fumer.

**Tableau 41 – Taux de cessation selon la réception des courriels. (\*)  $p < 0,05$  ; (<sup>NS</sup>) non significatif**

Réception des courriers électroniques	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
		(*)		( <sup>NS</sup> )		( <sup>NS</sup> )
- Oui	1 606	66,0	938	38,8	486	29,6
- Non	342	60,2	209	36,9	61	25,2

Selon les données des années précédentes, les fumeurs qui lisent les courriels semblent avoir plus de chances de cesser de fumer (six semaines six mois et un an après le Défi, tableau 42).

Les résultats de la présente évaluation confirment l'hypothèse. Il existe une différence significative de la cessation entre les fumeurs qui ont lu et ceux qui n'ont pas lu les courriels et ce pour les trois mesures de l'évaluation. La lecture des courriels a une valeur importante pour la cessation. Par ailleurs, on peut affirmer que le fait de recevoir

des messages ne suffit pas pour cesser de fumer, mais qu'il faut les lire pour encourager l'arrêt tabagique.

**Tableau 42 – Taux de cessation selon la lecture des courriels. (\*)  $p < 0,05$**

Lecture des courriels électroniques	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
- Oui	1 394	69,5	818	41,0	433	32,2
- Non	212	49,9	120	28,4	114	18,7

L'étude de l'appréciation des courriels montre que plus le participant apprécie le message, plus qu'il réussit à arrêter de fumer, et ce, pour les sondages six semaines et six mois après le Défi (tableau 43).

Ceci appuie la thèse selon laquelle les courriels électroniques et le site web ont une valeur importante les premières semaines après la cessation.

**Tableau 43 – Taux de cessation selon l'appréciation des courriels. (<sup>NS</sup>) non significatif**

Appréciation des courriels électroniques	Six semaines $p < 0,05$		Six mois $p < 0,05$		Un an ( <sup>NS</sup> )	
	n	%	n	%	n	%
Très utiles pour arrêter de fumer	391	77,4	260	51,6	132	43,9
Utiles pour arrêter de fumer	625	68,2	368	40,3	203	30,9
Plus ou moins utiles pour arrêter de fumer	264	66,5	127	32,4	67	24,3
Peu utiles pour arrêter de fumer	62	66,0	29	31,2	13	23,8
Pas du tout utiles pour arrêter de fumer	41	56,2	28	38,4	14	26,8

---

### 3.17 Ligne téléphonique de soutien

Des appels téléphoniques ont été réalisés par la Société canadienne du Cancer pour soutenir le fumeur en cessation. Il appert que 23% des répondants au sondage six mois après ont reçu des appels.

L'appréciation de la ligne téléphonique de soutien par les participants montre que pour 54% des répondants qui ont reçu des appels, le soutien a été très utile ou utile dans la démarche de cessation.

Le taux de cessation quant à lui, l'étude montre que les participant n'ayant pas reçu d'appel ont mieux réussi à arrêter de fumer et ce pour les six semaines et les six mois après le Défi. Pour le sondage un an après, le taux de cessation n'est pas différent pour ceux qui ont reçu et pour ceux qui n'ont pas reçu d'appel téléphonique.

**Tableau 44 – Taux de cessation selon la réception d'appel téléphonique. (\*)  $p < 0,05$  ; (<sup>NS</sup>) non significatif**

Réception d'appel téléphonique	Six semaines		Six mois		Un an	
	n	%	n	%	n	%
- Oui	427	60,4	481	31,9	180	23,5
- Non	1 521	66,3	922	40,4	367	30,9



---

## 4. CONCLUSION

L'évaluation du Défi de l'année 2009 nous permet d'affirmer que le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est encore une intervention populationnelle efficace pour réduire le tabagisme.

La participation des fumeurs continue à être un des facteurs clés pour le succès de l'intervention. L'innovation dans les stratégies de recrutement et le ciblage de groupes spécifiques devraient donner comme résultat de faire augmenter la participation.

Dans le futur, l'intervention doit atteindre des groupes de fumeurs plus récalcitrants pour essayer d'améliorer la participation.

L'étude de la cessation nous permet d'affirmer que le Défi a réussi à inciter les fumeurs inscrits à arrêter de fumer. Les taux de cessation mesurent la performance de l'intervention. Les valeurs des taux de cessation pour 2009 sont semblables à celles des années précédentes. Les activités plus personnalisées et proactives pour les participants telles que les courriels d'encouragement semblent porter des résultats dans le soutien des fumeurs en cessation. D'autres outils pourraient être mis à profit du soutien personnalisé pour les fumeurs en cessation.

Un autre facteur qui pourrait jouer un rôle dans le recrutement et dans la cessation des fumeurs est l'accoutumance des fumeurs aux messages d'arrêt de cessation. Ces messages seront-ils assez innovateurs pour réussir à toucher les fumeurs et les inciter vers le changement ? La recherche en communication pourrait nous donner des pistes au sujet des meilleures stratégies pour mieux cibler et atteindre les groupes de fumeurs.



---

## BIBLIOGRAPHIE

Bains N., Pickett W., Hoey J. The use and impact of incentives in population-based smoking cessation programs : A review. *American Journal of Health Promotion*. 1998; 12(5) :307-320

Buck D.J., Richmond R.L., Mendelsohn C.P. Cost – effectiveness analysis of a family physician delivered smoking cessation program. *Preventive medicine* 2000 Dec ;31(6) : 641-8

Bobak M, Skodova Z, Pisa Z. Relation between educational level and prevalence of cardiovascular risk factors. *Cas Lek Cesk*. 1994 Oct 24;133(20):627-32

Cavelaars AEJM., Kunst AE, Geurts JJM, Crialesi R, Grotvedt L, Helmert U, Lahelma E, Lundberg O, Matheson J, Rasmussen NK, Regidor E, Rosario-Giraldes M, Spuhler T, Mackenbach. Educational differences in smoking : international comparison. *BMJ* Vol.320 :1102-07

Chollat-Traquet C. Organisation Mondiale de la Santé. Évaluation de la lutte antitabac : exemples concrets et principes directeurs. Genève 1997

Cook DG, Cummins RO, Bartley MJ, Shaper AG. Health of unemployed middle-aged men in Great Britain. *Lancet*. 1982 Jun 5;1(8284) :1290-4.

CROP. Suivi du sondage relatif aux habitudes d'usage du tabac. Suivi tabac. Rapport de recherche. Présenté au ministère des Finances et au ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Août 2005.

Deschesnes M. Évaluation sommaire du concours « Le 1<sup>er</sup> mars j'arrête ». Rapport de l'évaluation d'impact. DSP Hull, Hull, 1995

Desjardins S. Les coûts de l'abus des substances au Québec. Comité permanent de lutte à la toxicomanie. Décembre 1996

Diez-Roux AV, Northridge ME, Morabia A, Basset MT, Shea S. Prevalence and social correlates of cardiovascular disease risk factors in Harlem. *Am J Public Health*. 1999 Mar;89(3):302-7

---

Duncan BB, Schmidt MI, Achutti AC, Polanczyk CA, Benia LR, Maia AA. Socioeconomic distribution of noncommunicable disease risk factors in urban Brazil: the case of Porto Alegre. *Bull Pan Am Health Organ.* 1993;27(4):337-49

Fidler W, Lambert TW. A prescription for health: a primary care based intervention to maintain the non-smoking status of young people. *Tobacco control* 2001; 10: 23-26

Gianpaoli S, Palmieri L, Dima F, Pilotto L, Vescio MF, Vanuzzo D. Socioeconomics aspects and cardiovascular risk factors: experience at the Cardiovascular Epidemiologic observatory. *Ital Heart J.* 2001 Mar;2(3 suppl): 294-302

Giovino GA., Shelton DM., Schooley MW. Trends in cigarette smoking cessation in the United States. *Tobacco Control.* 1993;2(suppl) : S3-10

Goldman LK, Glantz SA. Evaluation of Antismoking Advertising Campaigns. *JAMA* 1998 Vol.279 No10 : 772-777

Gomez-Zamudio M., Renaud L. Les interventions personnalisées via les courriers électroniques permettent-elles de générer la cessation tabagique ? *Santé Publique.* Hors série- Nov.-Déc. 2009 pp105-115

Gómez-Zamudio M. Évaluation du premier concours provincial pour la cessation tabagique au Québec, le Défi « J'arrête, j'y gagne ! » . Direction de la Santé publique de Montréal – Centre. Juin 2000

Gómez-Zamudio M. Rapport d'évaluation du Défi « J'arrête, j'y gagne ! » année 2002. Direction de la Santé publique Montréal - Centre Décembre 2003

Gómez-Zamudio M, Renaud L., Labrie L., Massé R., Pineau G., Gagnon L. Role of pharmacological aids and social supports in smoking cessation associated with Quebec's 2000 Quit and Win campaign. *Preventive Medicine*, 38 (2004) 662-667

Groupe Angus Reid, Sondage « Le tiers des fumeurs canadiens promettent d'arrêter de fumer dans les six prochains mois ». 1998

Gruer L, Hart CL, Gordon DS, Watt GCM. Effect of tobacco smoking on survival of men and women by social position: a 28 year cohort study. *BMJ* 2009;338:b480. [http://www.bmj.com/cgi/content/full/338/feb17\\_2/b480](http://www.bmj.com/cgi/content/full/338/feb17_2/b480)

---

Hahn EJ, Rayens MK, Chirila C, Riker CA, Paul TP, Warnick TA. Effectiveness of a quit and win contest with a low-income population. *Prev Med.* 2004 Sep;39(3):543-50

Hahn EJ, Rayens MK, Warnick TA, Chirila C, Rasnake RT, Paul TP, Christie D. A controlled trial of a Quit and Win contest. *Am J Health Promot.* 2005 Nov-Dec;20(2):117-26.

Helakorpi S., Berg M-A., Uutela A., Puska P. Health behaviour among Finnish population, Spring 1994. Helsinki : The public health Institute, 1994

Heneman B. Prévalence du tabagisme au Québec: Qu'en est-il? Direction de la santé publique de Montréal – Centre février 2003

Hey K, Perera R. Quit and Win contests for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.* 2005 Apr 18;(2):CD004986. Review.

Hoeymans N, Smit HA, Verkleij H, Krombhout D. Cardiovascular risk factors in relation to educational level in 36 000 men and women in the Netherlands. *Eur Heart J.* 1996 Apr;17(4):518-25

Institut de la Statistique du Québec. <http://www.stat.gouv.qc.ca/>

INSPQ, Institut national de santé publique du Québec. Interventions en matière de cessation tabagique : Description, efficacité, impact, coûts estimés pour le tabac. Novembre 2001.

Janlert U. Unemployment as a disease and diseases of the unemployed. *Scand J Work Environ Health.* 1997;23 Suppl 3 :79-83

Jason LA, Lesowitz T, Michaels M, Blitz C, Victors L, Dean L, Yeager E, Kimball P. A worksite smoking cessation intervention involving the media and incentives. *Am J community Psychol* 1989 Dec;17(6):785 – 99

Jolicoeur et associés. L'Usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac. Rapport de recherche. MSSS Québec. Mai 2006.

Khlat M, Sermet C, Le Pape A. Increased prevalence of depression, smoking, heavy drinking and use of psycho-active drugs among unemployed men in France. *Eur J epidemiol.* 2004;19(5) : 445-51

---

Koffman DM, Lee JW, Hopp JW, Emost SL. The impact of including incentives in a workplace smoking cessation program on quit rates. *Am J Health Promot* 1998 Nov – Dec;13(2): 105-11

Korhonen T., Su S., Korhonen HJ., Uutela A., Puska P. Evaluation of a national Quit and Win contest : determinants for successful quitting. *Preventive Medicine*. 1997 ; 26 :556-564

Lai KQ., McPhee SJ., Jenkins CNH., Wong C. Applying the Quit and Win contest model in the Vietnamese community in Santa Clara County. *Tobacco Control* 2000; 9 (suppl II) : ii56 - ii59

Lefebvre RC, Cobb GD, Goreczny AJ, Carleton RA. Efficacy of an incentive-based community smoking cessation program. *Addict Behav* 1990;15(5):403–11

McDonald P., Increasing participation in community-based quit-smoking programs : a meta-analysis of communication variables, Working series No 38. University of Waterloo, Waterloo, Canada. 1998

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS), Plan québécois de lutte contre le tabagisme 2001-2005, 2001 <http://www.msss.gouv.qc.ca/>

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS), Plan québécois de lutte contre le tabagisme 2006-2010, 2006 <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-006-17.pdf>

O'Connor R, Fix B, Celestino P, Carlin-Menter S, Hyland A, Cummings KM. Financial incentives to promote smoking cessation: evidence from 11 quit and win contests. *J Public Health Manag Pract*. 2006 Jan-Feb;12(1):44-51.

Omenn GS, Thompson B, Sexton M, Hessol N, Breitenstein B, Curry S, Michnich M, Peterson A. A randomized comparison of worksite-sponsored smoking cessation programs. *Am J prev Med* 1988 Sep – Oct;4(5) :261 – 7

Peltonen M, Huhtasaari F, Stegmayr B, Lundberg V, Asplund K. Secular trends in social patterning of cardiovascular risk factors levels in Sweden. The Northern Sweden MONICA Study 1986-1994. *Journal of Internal Medicine* 1998;244: 1-9

Puska P. International Quit and Win 2004 training meeting, Helsinki 2003

---

Renaud L. Gomez Zamudio M. Planifier pour mieux agir. 2<sup>e</sup> édition. REFIPS. Montréal, 1999

Sandstrom P, Vartiainen EA, Pyykonen M. International Quit & Win 2002 and 2004. Kansanterveyslaitoksen julkaisu. Helsinki 2006

Santé Canada. Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada ESUTC, Phase 1 sommaire des résultats. Février-juin 1999

Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000 – 2001. Supplément aux rapports sur la santé, Vol 13, 2002 <http://www.hc-sc.gc.ca/>

Sun S, Korhonen T, Uttela A, Korhonen HJ, Puska P, Jun Y, Zeyu G, Yonghao W, Wenqing X. International Quit and Win 1996: comparative evaluation study in China and Finland. Tob Control. 2000 Sep;9(3):303-9.

Surgeon General's Report 2000. Reducing Tobacco Use. August 2000. <http://www.surgeongeneral.gov/sgoffice.htm>

Tillgren P., Rosen M., Haglund BJA., Ainetdin T., Lindholm L., Holm LE. Cost-effectiveness of a tobacco « Quit and Win » contest in Sweden. Health Policy. 1993; 26 : 43-53

Trempe N., Olivier C. Évaluation concours « Le 1<sup>er</sup> mars j'arrête » Rapport préliminaire. DSP Hull. Hull 1995

Van Osch L, Lechner L, Reubsaet A, Steenstra M, Wigger S, de Vries H. Optimizing the efficacy of smoking cessation contests: an exploration of determinants of successful quitting. Health Education Research 2009 24(1):54-63;

Van Osch L, Lechner L, Reubsaet A, Wigger S, de Vries H. Relapse prevention in a national smoking cessation contest: Effects of coping planning. Br J Health Psychol. 2007 Jul 12

West R, McEwen A, Bolling K, Owen L. Smoking cessation and smoking patterns in the general population: a 1-year follow-up. Addiction (2001) 96, 891-902

World Health Organisation Tobacco Free Initiative. [www.quitandwin.org](http://www.quitandwin.org) Global stop smoking competition. 2000



---

## **ANNEXES**

### **QUESTIONNAIRES TÉLÉPHONIQUES**

- **QUESTIONNAIRE 6 MOIS APRÈS**
- **QUESTIONNAIRE 1 AN APRÈS**



---

## Questionnaire 6 mois après

---

Lorsque vous avez décidé de participer au Défi « J'arrête, j'y gagne » (Le concours) quelle était votre intention face à votre consommation tabagique?

1. Arrêter de fumer complètement
  2. Arrêter pendant les 6 semaines du Défi
  3. Réduire le nombre de cigarettes
- 

Aviez-vous déjà participé avant 2009 au Défi/concours « J'arrête, j'y gagne » des années précédentes?

1. OUI
  2. NON
- 

Depuis combien d'années vous êtes/étiez fumeur/fumeuse

1. 1-2
  2. 3-4
  3. 5-6
  4. 7-8
  5. 9-10
  6. 11-12
  7. 13-14
  8. 15-16
  9. 17-18
  10. 19-20
  11. 21 ou plus
- 

Combien de cigarettes par jour fumiez vous avant le concours le Défi « J'arrête, j'y gagne » ?

1. 1-5
  2. 6-10
  3. 11-15
  4. 16-20
  5. 21-25
  6. 26-30
  7. 31 ou plus
- 

Comment avez-vous connu de l'existence du Défi « J'arrête, j'y gagne » (Le concours)

1. par la TV
  2. Par la radio
-

- 
3. par les journaux
  4. par les journaux de quartier
  5. Panneaux extérieurs
  6. Dans les autobus
  7. par quelqu'un qui me l'a dit
  8. Ligne téléphonique 1 866 J'arrête (1 866 527 7383)
  9. Carton publicitaire
  10. autre (lequel)
- 

Avez-vous réussi à arrêter de fumer complètement pendant les 6 semaines du Défi, soit entre le 1<sup>er</sup> mars et le 11 avril 2009?

3. OUI
  4. NON
- 

Au cours des 6 mois qui ont suivi Défi/concours « J'arrête, j'y gagne » soit entre le 1<sup>er</sup> mars et le 1<sup>er</sup> septembre 2009, quelle a été votre situation par rapport à l'usage de la cigarette?

- 1\*Je n'ai pas fumé du tout
  - 2\*J'ai fumé mais pas chaque jour et présentement je ne fume pas du tout
  - 3\*J'ai fumé chaque jour pendant un certain temps mais présentement je fume moins qu'avant
  - 4\*J'ai recommencé à fumer et présentement je fume autant qu'avant
  - 9\*NSP/NRP
- 

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté) = 2,3 ou 4

Quelle a été la raison principale pour laquelle vous avez recommencé à fumer?

1. Le tabagisme dans mon environnement (ça fume autour de moi)
  2. Manque de ressources d'aide
  3. Situation stressante
  4. Augmentation du poids
  5. Situation reliée à l'alcool
  6. Manque de soutien de mon entourage (famille, parrain, marraine, collègue de travail, amis)
  7. Symptôme de sevrage (fortes envies de fumer, irritabilité, anxiété, difficulté à se concentrer)
  8. Manque de volonté, manque de motivation
  9. Autre
- 

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté) = 2,3 ou 4

Quand est-ce que vous avez recommencé à fumer après avoir arrêté?

1. 1 mois après avoir arrêté
  2. 2 mois après avoir arrêté
  3. 3 mois après avoir arrêté
  4. 4 mois après avoir arrêté
-

- 
5. 5 mois après avoir arrêté
  6. 6 mois après avoir arrêté
- 

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté)

Pensez-vous arrêter de fumer à nouveau?

1. Oui
2. Non

Si oui

D'ici combien de temps pensez-vous arrêter de fumer?

1. 0-1 mois
  2. 1 à 6 mois
  3. plus de 6 mois
- 

Avez-vous utilisé une des méthodes d'aide à la cessation

- 1) Oui
- 2) Non

Si oui

---

Quelle méthode?

- 1\*Cours de cessation de groupe
  - 2\*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
  - 3\*Programme de soutien individuel
  - 4\*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé  
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
  - 5\*Livres, dépliants, brochures
  - 6\*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;  
Info-Santé
  - 7\*Acupuncture
  - 8\*Hypnose
  - 9\*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
  - 10\*Gomme de nicotine (Nicorette)
  - 11\*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
  - 12 Varénicline (Champix)
  - 13 Laser
  - 14 Pastilles de nicotine (Thrive, Nicorette)
  - 98\*Autre, spécifiez
  - 99\*NSP/NRP
- 

Quelle autre?

Quelle méthode?

- 1\*Cours de cessation de groupe
-

- 
- 2\*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
  - 3\*Programme de soutien individuel
  - 4\*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé  
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
  - 5\*Livres, dépliants, brochures
  - 6\*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;  
Info-Santé
  - 7\*Acupuncture
  - 8\*Hypnose
  - 9\*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
  - 10\*Gomme de nicotine (Nicorette)
  - 11\*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
  - 12 Varénicline (Champix)
  - 13 Laser
  - 14 Pastilles de nicotine (Thrive, Nicorette)
  - 98\*Autre, spécifiez
  - 99\*NSP/NRP

---

Avez-vous eu recours ou utilisé les Centres D'abandon du tabac?

- 1. Oui
- 2. Non

---

Est-ce que vous utilisez maintenant une ou des méthodes pour demeurer non-fumeur?

- 1) Oui
- 2) Non

---

\*\*\*\*\* ASK ONLY IF \*\*\*\*\*  
(QX=1)

Quelle méthode?

- 1\*Cours de cessation de groupe
- 2\*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3\*Programme de soutien individuel
- 4\*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé  
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5\*Livres, dépliants, brochures
- 6\*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;  
Info-Santé
- 7\*Acupuncture
- 8\*Hypnose
- 9\*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10\*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11\*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 14 Pastilles de nicotine (Thrive, Nicorette)
- 98\*Autre, spécifiez
- 99\*NSP/NRP

---

\*\*\*\*\* ASK ONLY IF \*\*\*\*\*

(QX=1)

Quelle autre (méthode)?

- 1\*Cours de cessation de groupe
- 2\*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3\*Programme de soutien individuel
- 4\*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé  
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5\*Livres, dépliants, brochures
- 6\*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;  
Info-Santé
- 7\*Acupuncture
- 8\*Hypnose
- 9\*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10\*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11\*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 14 Pastilles de nicotine (Thrive, Nicorette)
- 98\*Autre, spécifiez
- 99\*NSP/NRP

---

Dans le cadre du Défi, avez-vous reçu un appel de soutien d'un conseiller de la Ligne J'arrête ?

- 1) Oui
- 2) Non

Si oui

Dans votre démarche d'arrêt, diriez-vous que ce soutien vous a été :

- 1) Très utile
- 2) Utile
- 3) Plus ou moins utile
- 4) Peu utile
- 5) Pas du tout utile

---

Quelle est la perception que vous avez de votre santé

- 1. Je suis en très bonne santé
- 2. Je suis en santé
- 3. Je suis plus ou moins en santé
- 4. Je ne suis pas en santé
- 5. Je ne suis pas du tout en santé

---

Aviez-vous essayé d'arrêter de fumer avant le Défi 2009(le concours) ?

3. Oui
4. Non

Si Oui

---

Combien de fois avez-vous essayé d'arrêter de fumer avant le Défi 2009

1. 1 - 2 fois
  2. 3 - 4 fois
  3. 5 fois et plus
- 

Étiez-vous bénéficiaire d'un programme d'aide sociale ou de sécurité du revenu au moment du Défi entre le 1<sup>er</sup> mars et le 11 avril 2009 ?

- 1) Oui
  - 2) Non
- 

Combien d'années d'études terminées avez-vous réalisées ?

- 1) Moins de neuf années d'études terminées (primaire)
  - 2) De neuf à treize années d'études terminées (secondaire, Cégep, Diplôme d'études Professionnelles)
  - 3) De quatorze à dix-sept années d'études terminées (université Bac.)
  - 4) Dix-huit années d'études terminées ou plus (université deuxième et troisième cycle)
- 9\*NSP/NRP
- 

Votre revenu se trouve entre?

- 1) Moins de 10 000\$
- 2) 10 000 \$- 19 999
- 3) 20 000 \$- 29 999
- 4) 30 000 \$- 39 999
- 5) 40 000 \$- 49 999
- 6) 50 000 \$- 59 999
- 7) 60 000 \$- 69 999
- 8) 70 000 \$- 79 999
- 9) 80 000 \$- 89 999
- 10) 90 000 \$- 99 999
- 11) 100 000 \$- 109 999
- 12) 110 000 \$- 119 999
- 13) 120 000 \$- 149 999
- 14) 150 000 \$ et plus

---

99\*NRP

---

Êtes-vous né (é) au Canada ou ailleurs (dans un autre pays)?

- 1) Au Canada
  - 2) Ailleurs
  - 9\*NRP
- 

Parmi les points suivants lequel vous a encouragé le plus à vous maintenir non-fumeur après six mois d'avoir arrêté ?

- 1) Ma famille, mes enfants, mes amis, mes collègues de travail,
- 2) La publicité, les campagnes anti-tabac, les sites Internet anti-tabac, les messages par courrier électronique du Défi
- 3) Les bénéfices d'être en bonne santé, une maladie que j'ai
- 4) L'économie d'argent
- 5) Je ne peux plus fumer nulle part
- 6) Mon groupe d'appui pour arrêter
- 8\*Autre, spécifiez....
- 9\*NRP

Quel autre?

- 1) Ma famille, mes enfants, mes amis, mes collègues de travail,
  - 2) La publicité, les campagnes anti-tabac, les sites Internet anti-tabac, les messages par courrier électronique du Défi
  - 3) Les bénéfices d'être en bonne santé, une maladie que j'ai
  - 4) L'économie d'argent
  - 5) Je ne peux plus fumer nulle part
  - 6) Mon groupe d'appui pour arrêter
  - 8\*Autre, spécifiez....
  - 9\*NRP
- 

Vous êtes-vous inscrit au concours le Défi « J'arrête, j'y gagne » en duo c'est-à-dire avec un autre fumeur (fumeuse) co-équipier(e) ?

- 1) Oui (inscription en duo)
- 2) Non (inscription avec parrain\marraine)

Si oui

Est-ce que ce co-équipier était :

1. Conjoint/e
2. Mon/mes enfant(s)
3. Père
4. Mère
5. Ami(e)
6. Collègue
7. Autre

---

Si oui

Comment qualifieriez-vous le rôle de votre co-équipier(e) inscrit avec vous au Défi par rapport à arrêter de fumer

Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer  
Important pour me soutenir à arrêter de fumer  
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer  
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer  
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer

---

Q 26= 2 (inscription avec parrain/marraine)

Comment qualifieriez-vous le rôle de votre parrain/marraine inscrit avec vous au Défi par rapport à arrêter de fumer

Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer  
Important pour me soutenir à arrêter de fumer  
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer  
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer  
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer

---

Y a-t-il une personne autre que votre coéquipier ou votre parrain/marraine qui a joué un rôle significatif lors de votre démarche pour arrêter de fumer?

1. OUI
2. NON

SI OUI,

Qui était cette personne?

1. Conjoint/e
2. Mon/mes enfant(s)
3. Père
4. Mère
5. Ami(e)
6. Collègue
7. Mon/ma Co-équipier(e)
8. Autre

---

Avez-vous récupéré la trousse du Défi dans une pharmacie Jean Coutu?

- 1) Oui
- 2) Non

---

SI OUI

---

Quels sont les éléments de la trousse qui vous ont le plus aidé pour arrêter de fumer?

Bouteille d'eau  
Brochures de renseignements et conseils « Défi tabac » (rounds 1 à 5)  
Gant de boxe anti-stress  
Carton « test de Horn » de la Société du cancer  
Feuillets Novartis (Thrive et Habitrol)  
Gomme à mâcher  
Dépliant « Pas de boucane dans ma cabane »  
Stylo « 6 trucs pour se préparer au combat et mettre la cigarette K.-O. »

Quel autre

Bouteille d'eau  
Brochures de renseignements et conseils « Défi tabac » (rounds 1 à 5)  
Gant de boxe anti-stress  
Carton « test de Horn » de la Société du cancer  
Feuillets Novartis (Thrive et Habitrol)  
Gomme à mâcher  
Dépliant « Pas de boucane dans ma cabane »  
Stylo « 6 trucs pour se préparer au combat et mettre la cigarette K.-O. »

---

Si NON (récupéré la trousse)

Pourquoi?

Je n'étais pas intéressé  
Je n'ai pas eu le temps  
Il n'y avait plus de trousse  
Pas de Jean-Coutu proche de chez moi  
Savait pas qu'elle existait  
Autre

---

Avez-vous utilisé le site Internet [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca)?

OUI

NON

Si OUI

À quel moment vous l'avez utilisé le plus souvent (le site Internet) ?

Avant le Défi

Pendant le Défi (six semaines)

---

Après le Défi

Si OUI

Quelles étaient vos raisons pour visiter le site Internet?

Chercher de l'information sur le tabagisme et la cessation  
Chercher de l'information pour me préparer à arrêter de fumer  
Chercher du soutien pour l'arrêt de fumer  
Chercher des trucs pour cesser de fumer  
Pour lire les témoignages  
Pour télécharger des outils (diplôme, aide, motivation, etc.)  
Pour le Forum de discussions  
Pour obtenir de renseignement sur le Défi(le concours), règlements, dates,  
etc.  
Autre \_\_\_\_\_

Si OUI

Quelle section du site Internet vous a intéressé le plus?

---

Si NON

Pour quelle raison vous n'avez pas utilisé le site Internet?

Pas d'accès Internet  
Pas d'habileté informatique  
Pas d'intérêt  
Je l'ai visité une fois, mais je ne l'ai pas trouvé intéressant  
J'utilise un autre site (si oui : lequel?)  
Savais pas qu'il existait  
Autres\_\_\_\_\_

---

Avez-vous reçu la série des courriels électroniques d'information et/ou de soutien du Défi (les courriels J'éc@se) ?

1. OUI
  2. NON
- 

Avez-vous lu les courriels électroniques d'information et/ou de soutien du Défi / concours que l'on vous a envoyé (courriels J'éc@se) ?

1. OUI
2. NON

Si OUI

Comment qualifieriez-vous les messages contenus dans les courriels électroniques J'éc@se vis-à-vis l'arrêt de fumer?

Très utiles pour arrêter de fumer  
Utiles pour arrêter de fumer  
Plus ou moins utiles pour arrêter de fumer

---

Peu utiles pour arrêter de fumer  
Pas du tout utiles pour arrêter de fumer

---

FIN  
REMERCIEZ LE REpondant  
ENTER



---

## Questionnaire 1 an après

---

Aviez-vous déjà participé avant 2009 au Défi/concours « J'arrête, j'y gagne » des années précédentes?

- 5. OUI
  - 6. NON
- 

Depuis combien d'années vous êtes/étiez fumeur/fumeuse

- 10. 1-2
  - 11. 3-4
  - 12. 5-6
  - 13. 7-8
  - 14. 9-10
  - 15. 11-12
  - 16. 13-14
  - 17. 15-16
  - 18. 17-18
  - 10.19-20
  - 11.21 ou plus
- 

Combien de cigarettes par jour fumiez vous avant le concours le Défi « J'arrête, j'y gagne » ?

- 8. 1-5
  - 9. 6-10
  - 10. 11-15
  - 11. 16-20
  - 12. 21-25
  - 13. 26-30
  - 14. 31 ou plus
- 

De septembre dernier (2009) à aujourd'hui, quelle a été votre situation par rapport à l'usage de la cigarette?

- 1\*Je n'ai pas fumé du tout
  - 2\*J'ai fumé mais pas chaque jour et présentement je ne fume pas du tout
  - 3\*J'ai fumé chaque jour pendant un certain temps mais présentement je fume moins qu'avant
  - 4\*J'ai recommencé à fumer et présentement je fume autant qu'avant
  - 9\*NSP/NRP
- 

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté)

\*\*\*\*\* ASK ONLY IF \*\*\*\*\*  
(Q4=2,3,4)

---

---

Quelle a été la raison principale pour laquelle vous avez recommencé à fumer?

10. Le tabagisme dans mon environnement (ça fume autour de moi)
11. Manque de ressources d'aide
12. Situation stressante
13. Augmentation du poids
14. Situation reliée à l'alcool
15. Manque de soutien de mon entourage (famille, parrain, marraine, collègue de travail, amis)
16. Symptôme de sevrage (fortes envies de fumer, irritabilité, anxiété, difficulté à se concentrer)
17. Manque de volonté, manque de motivation
18. Autre

---

(Pour ceux qui n'ont pas arrêté)

(Q4=2,3,4)

Pensez-vous arrêter de fumer à nouveau?

3. Oui
4. Non

Si oui

D'ici combien de temps pensez-vous arrêter de fumer?

4. 0-1 mois
5. 1 à 6 mois
6. plus de 6 mois

---

Avez-vous utilisé une méthodes d'aide à la cessation

- 1) Oui
- 2) Non

---

\*\*\*\*\* ASK ONLY IF \*\*\*\*\*

(Q5=1)

Quelle méthode?

- 1\*Cours de cessation de groupe
- 2\*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3\*Programme de soutien individuel
- 4\*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé  
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5\*Livres, dépliants, brochures
- 6\*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;  
Info-Santé
- 7\*Acupuncture
- 8\*Hypnose
- 9\*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10\*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11\*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 14 Pastilles de nicotine (Thrive, Nicorette)
- 98\*Autre, spécifiez
- 99\*NSP/NRP

---

\*\*\*\*\* ASK ONLY IF \*\*\*\*\*

(Q5=1)

---

Quelle autre?

- 1\*Cours de cessation de groupe
- 2\*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3\*Programme de soutien individuel
- 4\*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé  
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5\*Livres, dépliants, brochures
- 6\*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;  
Info-Santé
- 7\*Acupuncture
- 8\*Hypnose
- 9\*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10\*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11\*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 14 Pastilles de nicotine (Thrive, Nicorette)
- 98\*Autre, spécifiez
- 99\*NSP/NRP

---

Est-ce que vous utilisez maintenant une ou des méthodes pour demeurer non-fumeur?

- 1) Oui
- 2) Non

---

\*\*\*\*\* ASK ONLY IF \*\*\*\*\*  
(Q7=1)

Lesquelles?

- 1\*Cours de cessation de groupe
- 2\*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3\*Programme de soutien individuel
- 4\*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé  
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5\*Livres, dépliants, brochures
- 6\*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;  
Info-Santé
- 7\*Acupuncture
- 8\*Hypnose
- 9\*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10\*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11\*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 14 Pastilles de nicotine (Thrive, Nicorette)
- 98\*Autre, spécifiez
- 99\*NSP/NRP

---

\*\*\*\*\* ASK ONLY IF \*\*\*\*\*

---

(Q7=1)

Quelle autre?

- 1\*Cours de cessation de groupe
- 2\*Groupe de soutien pour ex-fumeurs
- 3\*Programme de soutien individuel
- 4\*Consultation individuelle avec un professionnel de la santé  
(Médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, dentiste)
- 5\*Livres, dépliants, brochures
- 6\*Consultation téléphonique : 1-888-POUMON; ligne J'arrête de la SCC;  
Info-Santé
- 7\*Acupuncture
- 8\*Hypnose
- 9\*Patches ou timbres de nicotine (Nicoderm, Habitrol, Nicotrol)
- 10\*Gomme de nicotine (Nicorette)
- 11\*Bupropion (Zyban, Wellbutrin)
- 12 Varénicline (Champix)
- 13 Laser
- 14 Pastilles de nicotine (Thrive, Nicorette)
- 98\*Autre, spécifiez
- 99\*NSP/NRP

---

Dans le cadre du Défi, avez-vous reçu un appel de soutien d'un conseiller de la Ligne J'arrête ?

- 1) Oui
- 2) Non

Si oui

Dans votre démarche d'arrêt, diriez-vous que ce soutien vous a été :

- 6) Très utile
- 7) Utile
- 8) Plus ou moins utile
- 9) Peu utile
- 10) Pas du tout utile

---

Quelle est la perception que vous avez de votre santé

- 1. J'ai une excellente santé
- 2. Je suis en bonne santé
- 3. Je suis en santé
- 4. Je ne suis pas en santé
- 5. J'ai une très mauvaise santé

---

Aviez-vous essayé d'arrêter de fumer avant le Défi (le concours)2009 ?

- 5. Oui
- 6. Non

---

Si Oui :

---

Combien de fois avez-vous essayé d'arrêter de fumer avant le Défi 2009

4. 1 a 2 fois
  5. 3 ou 4 fois
  6. 5 fois et plus
- 

Étiez-vous bénéficiaire d'un programme d'aide sociale ou de sécurité du revenu au moment du Défi entre le 1 mars au 11 avril 2009 ?

- 1) Oui
  - 2) Non
- 

Combien d'années d'études terminées avez-vous réalisé ?

- 1) Moins de neuf années d'études terminées (primaire)
  - 2) De neuf à treize années d'études terminées (secondaire, Cégep, Diplôme d'études Professionnelles)
  - 3) De quatorze à dix-sept années d'études terminées (université Bac.)
  - 4) Dix-huit années d'études terminées ou plus (université deuxième et troisième cycle)
- 9\*NSP/NRP
- 

Votre revenu se trouve entre?

- 1) Moins de 10 000\$
  - 2) 10 000 \$- 19 999
  - 3) 20 000 \$- 29 999
  - 4) 30 000 \$- 39 999
  - 5) 40 000 \$- 49 999
  - 6) 50 000 \$- 59 999
  - 7) 60 000 \$- 69 999
  - 8) 70 000 \$- 79 999
  - 9) 80 000 \$- 89 999
  - 10) 90 000 \$- 99 999
  - 11) 100 000 \$- 109 999
  - 12) 110 000 \$- 119 999
  - 13) 120 000 \$- 149 999
  - 14) 150 000 \$ et plus
- 99\*NRP
- 

Êtes-vous né au Canada ou ailleurs (dans un autre pays)?

- 1) Au Canada
  - 2) Ailleurs
- 9\*NRP
- 

Parmi les points suivants lequel vous a encouragé le plus à vous maintenir non-fumeur après un an d'avoir arrêté ?

- 1) Ma famille, mes enfants, mes amis, mes collègues de travail,
-

- 
- 2) La publicité, les campagnes anti-tabac, les sites Internet anti-tabac,
  - 3) Les bénéfices d'être en bonne santé, une maladie que j'ai
  - 4) L'économie d'argent
  - 5) Je ne peux plus fumer nulle part
  - 6) Mon groupe d'appui pour arrêter
  - 8\*Autre, spécifiez....
  - 9\*NRP

Quel autre?

- 1) Ma famille, mes enfants, mes amis, mes collègues de travail,
- 2) La publicité, les campagnes anti-tabac, les sites Internet anti-tabac,
- 3) Les bénéfices d'être en bonne santé, une maladie que j'ai
- 4) L'économie d'argent
- 5) Je ne peux plus fumer nulle part
- 6) Mon groupe d'appui pour arrêter
- 8\*Autre, spécifiez....
- 9\*NRP

---

Vous êtes-vous inscrit au concours le Défi « J'arrête, j'y gagne » en duo c'est-à-dire avec un autre fumeur (fumeuse) co-équipier(e) ?

- 1) Oui
- 2) Non

Si oui

Quel était votre lien avec votre coéquipier :

8. Conjoint/e
9. Mon enfant
10. Père
11. Mère
12. Ami(e)
13. Collègue
14. Autre

---

Si oui

Comment qualifieriez-vous le rôle de votre co-équipier(e) inscrit avec vous au Défi par rapport à arrêter de fumer

- Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer
- Important pour me soutenir à arrêter de fumer
- Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer
- Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer
- Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer

---

Y a-t-il une personne autre que votre coéquipier ou votre parrain/marraine qui a joué un rôle significatif lors de votre démarche pour arrêter de fumer?

- 
1. OUI
  2. NON

SI OUI,

Qui était cette personne?

Conjoint/e  
Mon/mes enfant(s)  
Père  
Mère  
Ami(e)  
Collègue

---

Comment qualifieriez-vous le rôle de votre parrain/marraine inscrit avec vous au Défi par rapport à arrêter de fumer

Décisif pour me soutenir à arrêter de fumer  
Important pour me soutenir à arrêter de fumer  
Plus ou moins important pour me soutenir à arrêter de fumer  
Peu important pour me soutenir à arrêter de fumer  
Il/elle n'a joué aucun rôle pour me soutenir à arrêter de fumer

---

Avez-vous récupéré la trousse du Défi dans une pharmacie Jean Coutu ?

- 3) Oui
  - 4) Non
- 

SI OUI

Quels sont les éléments de la trousse que vous ont le plus aidé pour arrêter de fumer?

Bouteille d'eau  
Brochures de renseignements et conseils « Défi tabac » (rounds 1 à 5)  
Gant de boxe anti-stress  
Carton « test de Horn » de la Société du cancer  
Feuillets Novartis (Thrive et Habitrol)  
Gomme à mâcher  
Dépliant « Pas de boucane dans ma cabane »  
Stylo « 6 trucs pour se préparer au combat et mettre la cigarette K.-O. »

Quel autre

Bouteille d'eau  
Brochures de renseignements et conseils « Défi tabac » (rounds 1 à 5)  
Gant de boxe anti-stress  
Carton « test de Horn » de la Société du cancer  
Feuillets Novartis (Thrive et Habitrol)  
Gomme à mâcher

---

---

Dépliant « Pas de boucane dans ma cabane »  
Stylo « 6 trucs pour se préparer au combat et mettre la cigarette K.-O. »

---

Si NON (récupéré la trousse)

Pourquoi?

Je n'étais pas intéressé  
Je n'ai pas eu le temps  
Il n'y avait plus de trousse  
Pas de Jean-Coutu proche de chez moi  
Savait pas qu'elle existait  
Autre

---

Avez-vous utilisé le site Internet [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca) pendant la durée du Défi (concours) c'est-à-dire du 1 mars au 11 avril 2009?

1. OUI
2. NON

---

Avez-vous utilisé le site Internet [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca) au cours de la dernière année ?

OUI

NON

Si OUI

À quel moment vous l'avez utilisé le plus souvent (le site Internet) ?

Avant le Défi

Pendant le Défi

Après le Défi

Si OUI

Quelles étaient vos raisons pour visiter le site Internet au cours de la dernière année ?

Chercher de l'information sur le tabagisme et la cessation  
Chercher de l'information pour me préparer à arrêter de fumer  
Chercher du soutien pour l'arrêt de fumer  
Chercher des trucs pour cesser de fumer  
Pour lire les témoignages  
Pour télécharger des outils (diplôme, aide, motivation, etc.)  
Pour le Forum de discussions

---

Pour obtenir de renseignement sur le Défi(le concours), règlements, dates, etc.

Autre \_\_\_\_\_

Si OUI

Quelle section du site Internet vous a intéressé le plus?

---

Si NON

Pour quelle raison vous n'avez pas utilisé le site Internet?

Pas d'accès Internet

Pas d'habileté informatique

Pas d'intérêt

Je l'ai visité une fois, mais je ne l'ai pas trouvé intéressant

J'utilise un autre site (si oui : lequel?)

Savais pas qu'il existait

Autres \_\_\_\_\_

---

Avez-vous reçu la série des courriels électroniques d'information et/ou de soutien du Défi (les courriels J'éc@se) ?

1. OUI

2. NON

---

Avez-vous lu les courriels électroniques d'information et/ou de soutien du Défi / concours que l'on vous a envoyé (courriels J'éc@se) ?

1. OUI

2. NON

Si OUI

Comment qualifieriez-vous les messages contenus dans les courriels électroniques J'éc@se vis-à-vis l'arrêt de fumer?

Très utiles pour arrêter de fumer

Utiles pour arrêter de fumer

Plus ou moins utiles pour arrêter de fumer

Peu utiles pour arrêter de fumer

Pas du tout utiles pour arrêter de fumer

---

FIN

REMERCIEZ LE REpondant

---

Rapport d'évaluation.  
Septembre 2010  
Agence de la santé et  
des services sociaux de Montréal  
1301, rue Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H2L 1M3  
[dr.mauricio.gomez@gmail.com](mailto:dr.mauricio.gomez@gmail.com)

Défi

