

FUMEURS NORD-CÔTIERS, VOUS ÊTES CAPABLES D'ARRÊTER DE FUMER : INSCRIVEZ-VOUS AU DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE!

Baie-Comeau, le 9 janvier 2020 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) invite les fumeurs de la Côte-Nord, qui souhaitent se libérer du tabac, à s'inscrire au Défi J'arrête, j'y gagne! d'ici le 10 février à defitabac.ca. En s'inscrivant, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant six semaines, du 10 février au 22 mars, reçoivent du soutien gratuit et courent la chance de gagner un des deux voyages pour deux au soleil!

La Côte-Nord figure encore parmi les régions comptant la plus forte proportion de fumeurs, soit 23 % comparativement à 19 % dans l'ensemble du Québec¹. Fumer est plus qu'une habitude, c'est une dépendance à la nicotine. Cesser de fumer implique donc un sevrage tant physique que psychologique. C'est pourquoi le recours à une approche ayant fait ses preuves comme le Défi J'arrête, j'y gagne! peut permettre d'écraser pour de bon. En effet, en moyenne, 3 participants sur 4 le relèvent avec succès!

Les Nord-Côtiens peuvent aussi bénéficier des services de soutien gratuits et personnalisés des centres d'abandon du tabagisme (CAT) de la région (liste en annexe). Ces centres disposent d'outils efficaces et pratiques pour aider la personne à arrêter de fumer à son rythme et selon ses besoins. On peut aussi y obtenir les ordonnances médicales d'aide à la cessation tabagique, telles que les timbres de nicotine.

Du soutien pour réussir

Pour augmenter leurs chances de réussir, les participants au Défi J'arrête, j'y gagne! bénéficient de ressources et d'outils gratuits pendant et après le Défi, soit un dossier personnel à defitabac.ca, l'application SOS Défi, des courriels d'encouragement, la communauté Facebook et la ligne 1 866 JARRETE (527-7383), sans compter qu'il y a plus de 10 000 \$ en prix à gagner!

Volet pour les 18-24 ans

Une déclinaison de la campagne s'adresse aux jeunes adultes qui comptent un pourcentage élevé de fumeurs. Sur la Côte-Nord, chez les 18 à 24 ans, la proportion de fumeurs quotidiens ou occasionnels tend à surpasser celle observée dans le reste du Québec (29 % c. 21 %). Il s'agit d'une tendance car l'écart, bien qu'important en apparence, n'est pas significatif au plan statistique. Les jeunes sont invités à visiter le site jygagnequoi.ca, qui fait ressortir les avantages concrets liés à la cessation tabagique. De plus, les participants au Défi courent la chance de remporter 1 000 \$ en argent comptant.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 252268

¹ Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015.

CENTRES D'ABANDON DU TABAGISME

Haute-Côte-Nord

4, rue de l'Hôpital
Les Escoumins (Québec) G0T 1K0
Tél. : 418 233-2931, poste 232231

2, 7^e Rue
Forestville (Québec) G0T 1E0
Tél. : 418 587-2212, poste 212262

50, rue Lévesque
Sacré-Coeur (Québec) G0T 1Y0
Tél. : 418 236-4637, poste 262001

Manicouagan

340, rue Clément-Lavoie
Baie-Comeau (Québec) G4Z 3B8
Tél. : 418 296-2572, poste 315202

Port-Cartier

3, rue de Shelter Bay
Port-Cartier (Québec) G5B 2W9
Tél. : 418 766-2572, poste 443302

Sept-Îles

405, avenue Brochu
Sept-Îles (Québec) G4R 2W9
Tél. : 418 962-2572, poste 414161 ou 414171

Minganie

1035, promenade des Anciens
Havre-Saint-Pierre (Québec) G0G 1P0
Tél. : 418 538-2212, poste 542263

Basse-Côte-Nord

1070, boulevard Dr-Camille-Marcoux
Blanc-Sablon (Québec) G0G 1W0
Tél. : 418 461-2144, poste 611417

Fermont

1, rue de l'Aiglon
Fermont (Québec) G0G 1J0
Tél. : 418 287-5461, poste 712226