

CETTE FOIS-CI, C'EST LA BONNE AVEC LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE!

Baie-Comeau, le 16 janvier 2017 – Le Défi J'arrête, j'y gagne! est de retour pour une 18^e année afin de soutenir les fumeurs qui souhaitent se libérer du tabac. En s'inscrivant à defitabac.ca, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant six semaines, du 6 février au 19 mars, reçoivent du soutien gratuit et courent la chance de gagner un voyage pour deux au soleil!

Fumer est plus qu'une habitude, puisque la nicotine crée une dépendance. Arrêter de fumer est difficile et implique un sevrage tant physique que psychologique. Ainsi, en moyenne les fumeurs font quatre tentatives avant de réussir à écraser pour de bon... mais la formule du Défi J'arrête, j'y gagne! a fait ses preuves. Depuis 2000, le Défi J'arrête, j'y gagne! a permis en moyenne à deux participants sur trois de ne pas fumer durant les six semaines. On estime qu'en ne fumant pas pendant cette période, ces personnes ont 6 fois plus de chances d'arrêter pour de bon.

De plus, les Nord-Côtiers peuvent 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.

Encore trop de fumeurs

Selon les données de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015, la Côte-Nord compte une proportion plus élevée de fumeurs réguliers ou occasionnels que dans le reste du Québec (23 % c. 19 %). La région est donc loin de la cible contenue dans la nouvelle Politique gouvernementale de prévention en santé qui est de réduire le taux de tabagisme provincial à 10 % d'ici 2025.

Les participants au Défi ont accès à plusieurs ressources et outils de soutien gratuits, tels qu'un dossier personnel à defitabac.ca, des courriels d'encouragement, la Trousse d'aide Jean Coutu, l'application SOS Défi, la communauté Facebook et la ligne j'Arrête (1 866 527-7383). Ils courent également la chance de gagner l'un des 2 voyages à Cuba, offerts par Air Transat et l'Hôtel Melia Peninsula Varadero, ou l'une des 5 cartes-cadeaux Jean Coutu d'une valeur de 100 \$ chacune. La date limite pour s'inscrire est le 6 février 2017.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 2268

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 3302

Sept-Îles

405, avenue Brochu
Sept-Îles (Québec) G4R 2W9
Tél. : 418 962-2572, poste 4161

Minganie

1035, promenade des Anciens
Havre-Saint-Pierre (Québec) G0G 1P0
Tél. : 418 538-2212, poste 263

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 226