

DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE! : SIX SEMAINES SANS FUMER, SIX FOIS PLUS DE CHANCES D'ARRÊTER POUR DE BON

Baie-Comeau, le 31 janvier 2018 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord encourage tous les fumeurs de la région désirant participer au Défi J'arrête, j'y gagne! à s'inscrire d'ici le 5 février à defitabac.ca. Ainsi, du 5 février au 18 mars, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant six semaines, tout en recevant du soutien gratuit. De plus, ils courent la chance de gagner un voyage pour deux au soleil!

On estime que près de 60 % des fumeurs québécois souhaitent en finir avec le tabac. Depuis 18 ans, plus de 436 000 personnes ont participé à ce défi et 2 sur 3, en moyenne, l'ont relevé avec succès.

Les participants ont accès à de nombreux outils gratuits, tels qu'un dossier personnel en ligne, des courriels d'encouragement et un calendrier pour suivre leur progression. Ils peuvent également se joindre à la communauté Facebook pour échanger avec d'autres participants, télécharger l'application mobile SOS Défi ou obtenir de l'aide par téléphone grâce aux services J'ARRÊTE (1 866 JARRETE).

Il est aussi possible de recevoir un soutien personnalisé et gratuit en contactant un 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. Dans la plupart des CAT, il est aussi possible d'y obtenir les ordonnances médicales d'aide à la cessation tabagique, telles que les timbres de nicotine, gommes, pastilles, etc.

Promotion ciblée pour les jeunes fumeurs

Alors que l'usage du tabac a considérablement chuté chez les élèves du secondaire au cours des 20 dernières années, le nombre de fumeurs âgés de 18 à 25 ans est resté relativement stable et beaucoup de jeunes ont pris l'habitude de fumer pendant leurs études collégiales ou dès leur premier emploi. Dans ce contexte, une promotion spécifique a été élaborée afin de joindre les jeunes adultes qui fument. « Si j'arrête, j'y gagne quoi? » met de l'avant les avantages concrets et à court terme d'arrêter de fumer : l'économie d'argent, l'amélioration de l'apparence et les moments non ratés. Un prix spécial est également réservé aux participants du Défi âgés de 18 à 24 ans, soit un téléphone intelligent.

Invitation aux employeurs

Les employeurs et les gestionnaires sont aussi invités à participer en incitant le personnel fumeur à s'inscrire au Défi. Mentionnons qu'un employé qui fume coûte en moyenne à une entreprise 4 000 \$ de plus par année qu'un non-fumeur. La cessation tabagique contribue à diminuer l'absentéisme et les coûts d'assurance maladie, en plus de favoriser la résistance au stress.

- 30 -

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

Centres d'abandon du tabagisme

Haute-Côte-Nord

4, rue de l'Hôpital
Les Escoumins (Québec) G0T 1K0
Tél. : 418 233-2931, poste 232235

2, 7^e Rue
Forestville (Québec) G0T 1E0
Tél. : 418 587-2212, poste 212242

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 427

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