

AVEC LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE, ARRÊTER DE FUMER, ÇA SE CÉLÈBRE! INSCRIVEZ-VOUS À DEFITABAC.CA JUSQU'AU 6 FÉVRIER 2023

Baie-Comeau, le 12 janvier 2023 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord encourage tous les fumeurs de la région désirant arrêter de fumer à s'inscrire au Défi J'arrête, j'y gagne! d'ici le 6 février à defitabac.ca.

Le Défi est de retour pour une 24^e année avec une formule positive et motivante. Ainsi, du 6 février au 19 mars, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant six semaines, tout en recevant du soutien gratuit selon leurs besoins. Ce premier objectif est réaliste pour la plupart des fumeurs tout en étant significatif puisqu'arrêter 6 semaines, c'est augmenter de 6 fois ses chances d'arrêter pour de bon.

De la prévention à la célébration!

« On compte encore 13,3 % de fumeurs au Québec, ce qui représente près d'un million de personnes. Le Défi J'arrête, j'y gagne! a fait ses preuves pour soutenir les fumeurs souhaitant arrêter de fumer et ainsi leur permettre d'avoir une meilleure qualité de vie, tout en contribuant à prévenir plusieurs maladies chroniques telles que certains cancers, les maladies du cœur et des poumons », soutient Dr Richard Fachehoun, directeur de santé publique de la Côte-Nord.

Puisque fumer n'est pas qu'une simple habitude, mais bien une dépendance à la nicotine, il est difficile d'arrêter et il faut souvent faire plusieurs tentatives pour y arriver. Mais lorsqu'on réussit, on ressent de la fierté et on veut fêter ça! Le nouveau concept du Défi inspire les fumeurs et fumeuses à essayer d'écraser en leur rappelant la célébration liée à la cessation : liberté retrouvée, meilleure santé, plus d'énergie et d'économies.

Faire équipe avec son pharmacien

Comme cesser de fumer peut impliquer un sevrage tant physique que psychologique, les personnes qui fument sont encouragées à se prévaloir de différentes formes d'aides afin d'augmenter leurs chances de réussir. Parmi les stratégies recommandées : consulter un professionnel de la santé, notamment son pharmacien, qui peut les conseiller pendant toutes les étapes de leur arrêt, de la préparation au maintien. Le pharmacien est à même d'élaborer un plan de cessation personnalisé et, au besoin, de prescrire une aide antitabagique, dont les médicaments sur ordonnance.

« Il est bien connu que les fumeurs rechutent entre autres parce qu'ils retournent à la cigarette comme bouée de sauvetage pour atténuer les inconforts liés au stress, aux envies de fumer et au manque de nicotine. Il est primordial de les guider vers les bons outils pour faire face à ces obstacles si on veut qu'ils réussissent leur démarche de cessation. Le pharmacien reste le professionnel de la santé de proximité qui est tout désigné pour les appuyer », explique le pharmacien Alexandre Chagnon, directeur du nanoprogramme en santé numérique de l'Université Laval et porte-parole du Défi.

Arrêter de fumer, c'est possible avec du soutien

En plus de pouvoir compter sur la force du groupe alors que des milliers de personnes au Québec relèveront le Défi en même temps, les personnes participantes bénéficieront aussi d'un éventail d'éléments de soutien gratuit pendant et après les 6 semaines :

- Le site Web defitabac.ca et un dossier personnel accessible à l'inscription;
- Des courriels d'encouragement;

- Les communautés Facebook et Instagram;
- Les services J'ARRÊTE, gratuits et confidentiels : en personne dans les centres d'abandon du tabagisme, par téléphone au 1 866 JARRETE, en ligne sur J'ARRÊTE (quebecsanstabac.ca) ou par texto via le service de messagerie texte pour arrêter le tabac (SMAT).

Et pour ajouter à leur motivation, un grand prix de 5 000 \$ en argent, offert par le Défi, sera tiré parmi tous ceux et toutes celles ayant réussi à ne pas fumer pendant les 6 semaines.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Adjoint à la PDG – relations médias, communications et affaires corporatives (intérim)
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 252268

Annexe : Ressources disponibles

1- Aide en ligne	http://www.quebecsanstabac.ca
2- Aide par téléphone 	1 866 jarrete (527-7383) Gratuit Du lundi au jeudi de 8 h à 21 h et vendredi de 8 h à 20 h
3- Aide par texto 	SMAT (application sur téléphone portable) Gratuit
4- Aide en personne 	Centre d'Abandon du Tabagisme (CAT) - Côte-Nord (Rencontres personnalisées individuelles ou de groupe selon les secteurs) <ul style="list-style-type: none">• Haute-Côte-Nord-Manicouagan : 418 296-2572, poste 315202• Port-Cartier-Sept-Îles : 418 962-9761, poste 414128 ou 414161• Minganie : 418 538-2212, poste 542314• Basse-Côte-Nord : 418 461-2144, poste 611417 ou 611438• Fermont : 418 287-5461, poste 712226