

Pour diffusion immédiate

Laissez-vous saisir par l'envie d'arrêter

L'Association pulmonaire du Canada encourage les fumeurs à réaffirmer leur volonté de cesser de fumer à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac.

Ottawa (Ontario), 27 mai 2010 – L'Association pulmonaire du Canada veut que chaque fumeur canadien incite ses proches à cesser de fumer avec lui.

Des études ont révélé que l'abandon du tabac est contagieux : les gens seraient plus susceptibles de réussir à arrêter de fumer si d'autres membres de leur réseau social le font aussi¹. L'Association pulmonaire a donc créé quelques outils amusants pour le réseautage social afin que la « contagion d'écraser » se propage parmi les fumeurs.

« Nous invitons les gens à déclencher une véritable épidémie en envoyant des cartes virtuelles à leurs proches, à leurs amis et à leurs collègues pour leur annoncer leur intention de cesser de fumer ou les inciter à cesser de fumer avec eux, » explique Barbara MacKinnon, directrice générale et présidente de l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick. « Nous avons aussi créé un Twibbon, soit un petit logo que les utilisateurs de Twitter peuvent ajouter à leur image pour annoncer fièrement qu'ils ont cessé de fumer. »

Même si de nombreux fumeurs ont pris la résolution d'arrêter de fumer en janvier, certains ont recommencé à fumer depuis. Selon [Pour arriver à écraser : défis à l'abandon du tabagisme au Canada](#), le premier compte rendu du genre publié en 2008 par l'Association pulmonaire du Canada, les fumeurs canadiens font en moyenne six tentatives infructueuses avant de réussir à arrêter de fumer pour de bon². L'abandon du tabac est un objectif difficile à atteindre, mais il n'est pas irréalisable pour autant. On peut arrêter de fumer pour de bon en établissant un plan d'abandon du tabac et en allant chercher le soutien nécessaire.

Arrêter de fumer, c'est contagieux

Les résultats d'une étude publiée récemment dans le *New England Journal of Medicine* indiquent que la décision d'une personne d'arrêter de fumer influe considérablement sur le comportement des fumeurs qui font partie de son cercle d'amis. Il semblerait que les fumeurs prennent exemple sur les membres de leur réseau social (proches, amis, collègues) qui ont décidé de cesser de fumer.

Les fumeurs ont tendance à fréquenter des gens qui fument dans les mêmes circonstances qu'eux. Par conséquent, lorsqu'une personne cesse de fumer, sa décision a des répercussions directes sur les fumeurs qui l'entourent. Prenons le cas de deux amis qui fument. Si l'un d'entre eux cesse de fumer, la probabilité que l'autre fasse de même s'élève à 43 %¹. Au sein des petites entreprises, il y a 34 % des chances qu'une personne cesse de fumer si un proche collègue décide de le faire aussi. Cela dit, c'est chez les couples de fumeurs que l'abandon du tabac est le plus contagieux : il suffit que l'un des deux conjoints décide d'arrêter pour que la probabilité que l'autre arrête à son tour augmente de près de 70 %¹.

George et Diane Moffat ont tous les deux fumé pendant plus de 30 ans. « On a arrêté il y a environ 3 ans, » raconte George. « Ça n'a pas été facile : on a rechuté plusieurs fois. Mais à un moment donné, on s'est fait suivre par un médecin et on a établi un plan selon lequel on s'engageait à arrêter ensemble. C'est ainsi qu'on a pu continuellement se motiver et se soutenir l'un l'autre. On a réussi à arrêter de fumer ensemble, et aujourd'hui, on encourage les autres à faire de même. On ne s'est jamais senti aussi bien. »

Laissez-vous gagner par l'envie d'arrêter!

Jusqu'à 90 % des fumeurs canadiens aimeraient cesser de fumer, mais ils ne savent que trop bien à quel point c'est compliqué². Sans un plan d'abandon et le soutien nécessaire, il peut être difficile de se défaire de la dépendance à la nicotine et de rompre avec son habitude de fumer :

- On dénombre quelque cinq millions de fumeurs au Canada à l'heure actuelle. De ce nombre, 79 % ont déjà essayé de cesser de fumer et ils ont pour la plupart essayé plusieurs échecs^{3,2}.
- La dépendance à la nicotine est une affection chronique et récidivante; autrement dit, une personne qui a cessé de fumer risque de rechuter^{4,5}.
- Une fois qu'un fumeur est devenu « accro » à la nicotine, la présence de la nicotine dans son organisme devient « normale », à tel point qu'il peut se sentir mal s'il n'en consomme pas⁶.
- L'habitude et la dépendance à la nicotine sont les principales raisons évoquées par les fumeurs pour expliquer leur incapacité à cesser de fumer².

« Nous encourageons les fumeurs à cesser de fumer avec un(e) ami(e). Le fait de vivre cette expérience ensemble les poussera à se soutenir et à se motiver les uns les autres. En outre, comme ils voudront coordonner leurs efforts, c'est tout naturellement qu'ils établiront un plan d'abandon du tabac, ce qui accroîtra leurs chances de réussite », explique Barbara MacKinnon.

Réaffirmez votre volonté de cesser de fumer pour de bon à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac (31 mai 2010).

[Comment s'y prendre pour cesser de fumer.](#)

[Obtenez de l'aide pour cesser de fumer.](#)

[Envoyez une carte virtuelle à vos amis pour les inciter à cesser de fumer ou leur annoncer votre intention de cesser de fumer.](#)

[Obtenez le Twibbon « Ex-fumer » pour votre avatar Twitter.](#)

La Journée mondiale sans tabac

La Journée mondiale sans tabac a été créée en 1987 par l'Organisation mondiale de la Santé afin d'attirer l'attention sur l'épidémie de tabagisme ainsi que sur les maladies mortelles évitables qu'elle cause. Elle est célébrée chaque année partout dans le monde le 31 mai⁷.

L'Association pulmonaire du Canada

Fondée en 1900, l'Association pulmonaire est l'un des organismes de bienfaisance les mieux respectés et des plus durables au Canada, et un chef de file national en matière d'information scientifique, de recherche, d'éducation, de soutien et de plaidoyer sur les enjeux liés à la santé pulmonaire. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'Association pulmonaire du Canada ou encore pour livrer un témoignage ou envoyer une carte virtuelle pour encourager un de vos proches à arrêter de fumer, consultez le site www.poumon.ca.

L'année du poumon

L'année 2010 a été baptisée « l'Année du poumon » par le Forum of International Respiratory Societies (FIRS). Cette campagne mondiale a pour but de sensibiliser le public à la santé pulmonaire, de pousser les gens à agir dans leurs collectivités partout dans le monde et de recommander les ressources nécessaires pour combattre la maladie pulmonaire, dont l'augmentation des investissements dans la recherche fondamentale, clinique et translationnelle à l'échelle mondiale.

Le programme *Laissez-vous saisir par l'envie d'arrêter* a été mis sur pied grâce à une contribution à visée éducative de Pfizer Canada Inc.

À propos de Pfizer Canada

Pfizer Canada Inc. est la filiale canadienne de Pfizer Inc., première entreprise biopharmaceutique à l'échelle mondiale. Pfizer découvre, met au point, fabrique et commercialise des médicaments d'ordonnance pour les humains et les animaux. Fidèle à son principe directeur, « Ensemble, vers un monde en meilleure santé », Pfizer mène des travaux de recherche et de développement dans plusieurs domaines thérapeutiques.

-30-

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Barbara MacKinnon
President and CEO
Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick
506.455.8961 ext. 102
barb.mackinnon@nb.lung.ca

Communiqué de presse vidéo accessible par satellite mardi le 25 mai
De 10 h à 10 h 30 et de nouveau de 14h à 14h30 (heure de l'Est)

COORDONNÉES DE DIFFUSION PAR SATELLITE :

**Anik F2, bande C, transpondeur 3B @111,1 ouest
Polarisation verticale, fréq. D/L 3820 MHz
Sous-porteuses audio, 6,8 gauche, 6,2 droite**

Problèmes avec la liaison satellite, composez le 1 800 565-1471

**Communiqué de presse vidéo également disponible par téléchargement mardi le 25 mai :
Cliquer ici pour accéder aux séquences de qualité télédiffusion :**

<http://www.newscanada.com/mpgdownload.asp?id=nc3393>

SVP contacter cdillon@newscanada.com si vous n'avez pas votre mot de passe

Communiqué de presse audio disponible le 25 mai à:

<http://www.newscanada.com/default.asp?pagename=media&content=summary&type=radio&lang=fr&vol=2009&cat=55#cat55>

(cliquer ou copier et coller ce lien ou aller à www.newscanada.com et visiter la section radio, nouvelles parutions)

¹ Christakis N.A., *et al.* The Collective Dynamics of Smoking in a Large Social Network. *The New England Journal of Medicine*. Vol. 21: 2249-2258.

² Association pulmonaire du Canada. « Pour arriver à écraser : défis à l'abandon du tabagisme au Canada ». http://www.lung.ca/resources/Pour_arriver_ecraser_rapport.pdf. Consulté en mai 2010.

³ Santé Canada. Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC); 2009 – phase 1. http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/_ctums-esutc_prevalence/prevalence-fra.php#phase1_09. site consulté en mars 2010.

⁴ National Institute on Drug Abuse. « Facts About Nicotine and Tobacco Products ». Vol. 13(3). http://archives.drugabuse.gov/NIDA_Notes/NNVol13N3/tearoff.html. Consulté en mai 2010.

⁵ Centre de toxicomanie et de santé mentale. « Prévention de la rechute : qu'est-ce que la rechute? » http://www.camh.net/fr/Care_Treatment/Resources_clients_families_friends/Family_Guide_CD/what_relapse_prevention_fr.html. Consulté en mai 2010.

⁶ Association pulmonaire du Canada. « Tabagisme : Pourquoi il est difficile d'écraser. » http://www.poumon.ca/protect-protegez/tobacco-tabagisme/quitting-cesser/addiction-accrochage_f.php. Consulté en mai 2010.

⁷ Organisation mondiale de la Santé. « Journée mondiale sans tabac ». <http://www.who.int/tobacco/communications/events/wntd/fr/index.html>. Consulté en mai 2010.