

Passez le mot : arrêter de fumer, c'est contagieux!

L'Association pulmonaire du Canada encourage les fumeurs à cesser de fumer dans le cadre de la Journée mondiale sans tabac, le 31 mai

Ottawa (Ontario), 12 mai 2010 – George et Diane Moffat ont fumé ensemble pendant de nombreuses années – plus de 74 ans à eux deux. Ce n'est donc pas surprenant qu'ils aient décidé d'arrêter ensemble aussi. « On se motivait et se soutenait l'un l'autre, et on continue de le faire », explique Diane.

Des chercheurs ont trouvé que l'abandon du tabac à plusieurs, comme l'ont fait les Moffat, est contagieux. En effet, selon une récente étude publiée dans le [New England Journal of Medicine](#), les gens seraient plus susceptibles de réussir à arrêter de fumer si des membres de leur réseau social le font aussi¹.

Pour souligner la Journée mondiale sans tabac célébrée le 31 mai prochain, l'Association pulmonaire canadienne veut contribuer à répandre la contagion!

« Nous encourageons les fumeurs et les anciens fumeurs à inciter leurs proches à cesser de fumer aussi en leur envoyant une [carte virtuelle](#) d'encouragement. Nous avons aussi créé un [Twibbon](#), soit un petit logo que les utilisateurs de Twitter peuvent ajouter à leur image pour indiquer à leurs lecteurs que l'abandon du tabac est important pour eux. », explique Heather Borquez, directrice générale et présidente de l'Association pulmonaire du Canada.

Plus de 90 % des quelque 5 millions de fumeurs canadiens actuels aimeraient arrêter de fumer, selon le compte rendu intitulé [Pour arriver à écraser : défis à l'abandon du tabagisme au Canada](#) publié en 2008 par l'Association pulmonaire du Canada. On y apprend en outre que les 79 % de fumeurs qui ont essayé de cesser de fumer avaient fait en moyenne six tentatives.

Félicitez les abandons réussis sur Twitter!

Annoncez votre intention d'arrêter de fumer ou manifestez votre appui grâce à une variété d'outils offerts par l'Association pulmonaire du Canada. [Livrez votre témoignage](#) ou envoyez une [carte virtuelle](#) pour encourager vos proches à écraser en visitant le site www.poumon.ca. Suivez [@AssocPulmonaire](#) sur Twitter pour obtenir des conseils et de l'information sur l'abandon de la cigarette. Cette année, la Journée mondiale sans tabac pourrait marquer pour vous le point de départ d'un périple vers une meilleure santé – passez le mot!

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 mai².

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.

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.

Pour en savoir plus

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

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

[Envoyer une carte virtuelle pour encourager quelqu'un à cesser de fumer ou pour annoncer votre intention de cesser de fumer](#)

[Obtenez le Twibbon de l'Association pulmonaire du Canada](#)

Cette initiative bénéficie d'une subvention à l'éducation sans restriction 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 :

Jennifer Oakley
Association pulmonaire canadienne
613-569-6411
joakley@lung.ca

Stephanie Lyttle
NATIONAL Public Relations
514-843-2365
slyttle@national.ca

NOTE: The following will be included on the SMR page

- *Digital Video*
- *Backgrounders (TLA)*
- *E-card image (1)*

- *Twibbon link and profile picture image (TLA profile image)*
- *Social media tags: Delicious, Digg, Technorati, etc.*
- *Social media share: Facebook, Twitter*
- *Other: email to a friend [translation : Envoyer à un ami]*
- *Comments*
- *Keywords: The Lung Association; lung.ca; catch the quit; smoking cessation; World No Tobacco Day; quit smoking [translation : Association pulmonaire; poumon.ca; abandon du tabac; Journée mondiale sans tabac; arrêter de fumer; cesser de fumer]*

Références

¹ Christakis, Nicolas A, Fowler, James H. The Collective Dynamics of Smoking in a Large Social Network. NEJM: 358;21. May 22, 2008

² Organisation mondiale de la Santé. Previous World No Tobacco Days, <http://www.who.int/tobacco/communications/events/wntd/en/index.html>. Consulté en mars 2010.