



**COMMUNIQUÉ**

**POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

**C'est contagieux d'arrêter de fumer, parlez-en!**

Durant la Semaine nationale sans fumée, l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick célèbre les personnes qui ont renoncé au tabagisme. Les raisons pour cesser de fumer sont nombreuses : vous avez plus d'énergie pour faire des choses que vous aimez, votre goût et votre odorat s'améliorent et vous épargnez de l'argent! Votre santé générale s'améliore. Il est beaucoup plus facile de cesser de fumer si vous pouvez compter sur le soutien d'un partenaire pour vous motiver. Si vous avez l'intention d'abandonner la cigarette cette année ou si vous ne fumez plus depuis longtemps, faites part de votre succès à ceux qui fument de manière à les encourager dans leur démarche.

Pour Louise Steeves, cesser de fumer était une étape importante à l'amélioration de sa santé et renoncer à la cigarette en compagnie de sa partenaire Gail Francis, qui elle aussi fumait, a rendu la chose plus facile. « J'ai grandi avec des fumeurs. J'ai arrêté de fumer la première fois en 2005, juste avant la mort de ma grand-mère qui est décédée d'un cancer du poumon », révèle Louise. Elle affirme que la prise de médicaments pour l'abandon du tabagisme l'a beaucoup aidée, tout comme sa participation à un programme d'exercice. « J'ai couru mon premier 5 km cet automne. Je m'entraîne pour un semi-marathon au printemps. De plus, mon asthme est beaucoup mieux contrôlé. »

Le tabagisme continue d'être un important facteur de risque de cancer du poumon, de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral, de maladie respiratoire chronique et d'autres problèmes de santé. Dans un récent rapport de Statistiques Canada, on affirme que les taux d'usage du tabac les plus élevés au Nouveau-Brunswick ont été relevés chez les jeunes adultes de 20 à 34 ans. Normalement, les gens commencent à fumer à l'adolescence, de sorte que le pourcentage de Canadiens qui ne fument toujours pas à l'âge de 20 ans donne une idée des taux futurs d'usage du tabac. En 2008, 45,8 % des Canadiens de 20 à 24 ans n'avaient jamais fumé. Bien que cette proportion soit à peu près la même qu'en 2007, elle représente une hausse significative comparativement à 2003. Le tabagisme est responsable de plus de 37 000 décès et 700 000 cas de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) chaque année au Canada, alors que des milliers d'autres personnes sont aux prises avec des maladies causées par l'usage du tabac.

Le taux de tabagisme est également élevé chez les membres de l'industrie du tourisme réceptif. Le document de Santé Canada sur le « *Renoncement au tabac en milieu de travail* » affirme que les programmes de renoncement au tabac en milieu de travail qui connaissent du succès améliorent la santé des employés, accroissent la productivité, réduisent les coûts, augmentent la satisfaction au travail et rehaussent l'image de marque.

« En réponse aux taux élevés de tabagisme chez ces groupes, nous avons le plaisir d'annoncer un nouveau projet visant à élaborer un programme de renoncement au tabac destiné aux personnes travaillant dans les bars et restaurants du Canada atlantique », a indiqué Barbara MacKinnon, présidente et directrice générale de l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick. Ce programme sera élaboré en collaboration avec les Associations pulmonaires des quatre provinces de l'Atlantique, la Nova Scotia Restaurant Association, la Société canadienne du cancer – Nouveau-Brunswick et le Collège communautaire du Nouveau-Brunswick à Saint Andrews (N.-B.). Le projet est rendu possible grâce au financement de Santé Canada.

-30-

L'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick est un organisme de bienfaisance voué à la santé et à la promotion du mieux-être par le biais de la prévention des maladies pulmonaires et de programmes de sensibilisation, d'éducation et de recherches. Son site Web, [www.nb.poumon.ca](http://www.nb.poumon.ca), est un portail d'information et de ressources en matière de santé respiratoire. N'oubliez pas,

**« À bout de souffle, rien ne va plus »**

**Personne-ressource :**

Barbara MacKinnon  
Présidente et directrice générale  
506-455-8961, poste 102