



**ARRÊTEZ
AVANT
D'ÉTOUFFER**

Semaine pour un Québec sans tabac
20 au 26 janvier 2019

jarrete.qc.ca

En partenariat avec : Québec

Semaine pour un Québec sans tabac 2019
Près de 470 000 personnes souffrent d'une maladie respiratoire grave au Québec

Montréal, le 15 janvier 2019 – Au Québec, près de 100 fumeurs par jour sont frappés par une maladie respiratoire irréversible. De ce nombre, un sur deux en mourra d'ici dix ansⁱ, a révélé ce matin le Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS), lors du dévoilement de la 42^e édition de la ***Semaine pour un Québec sans tabac***, qui aura lieu du 20 au 26 janvier 2019. Avec son slogan choc, ***Arrêtez avant d'étouffer***, cette campagne illustrera, à l'aide d'une publicité oppressante, les terribles angoisses des personnes qui voient leurs capacités respiratoires diminuer inexorablement. Problème majeur de santé publique, le tabagisme est responsable de **85 % des cas de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)**, c'est-à-dire d'emphysème ou de bronchite chronique.

Une qualité de vie anéantie

En 2015-2016, près de 470 000 personnes souffraient d'une MPOC au Québec, selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Cette maladie respiratoire dégénérative se manifeste en général autour de 40 ou 50 ans. Les symptômes les plus courants sont un essoufflement, une toux chronique avec expectorations et des bronchites à répétition, accompagnées de difficultés respiratoires persistantes et grandissantes. Marcher, faire l'épicerie et monter les escaliers devient de plus en plus pénible, jusqu'au jour où il est impossible de sortir de la maison. « **Environ, un fumeur sur cinq contractera une maladie respiratoire grave**ⁱⁱ. Si vous fumez, vous vous exposez donc à un risque très élevé. Parce que la qualité de vie des fumeurs qui en sont atteints est grandement affectée, voire réduite à néant, il est urgent d'agir pour réduire la présence du tabagisme dans notre société », signale Marc Drolet, directeur général du CQTS.

Cette année, le comédien Pierre Gendron s'est joint à la campagne à titre de porte-parole. « C'est avec un grand plaisir que j'ai accepté de m'engager dans cette cause », indique-t-il. « J'ai été durement touché par le tabagisme. **Mon père, un grand fumeur, a passé les deux dernières années de sa vie branché à un appareil respiratoire. J'ai assisté à sa lente descente aux enfers.** À la fin, il avait toujours la sensation de manquer d'air. Le moindre geste était un effort. Il n'était plus capable de se lever, ni même de s'abriter la nuit. Une fin de vie atroce! Moi-même, j'ai fumé pendant 33 ans. Il y a dix ans, une personne de mon entourage a été foudroyée par un infarctus causé



probablement par le tabac en présence de ses trois jeunes enfants. Je me suis dit que je ne voulais surtout pas faire cela aux miens et j'ai arrêté de fumer du jour au lendemain. C'est le plus beau cadeau que je me suis fait de toute ma vie. Aujourd'hui, je veux dire aux gens de cesser de fumer avant qu'il ne soit trop tard. »

Cessez avec J'ARRÊTE

Aucun traitement ne guérit la bronchite chronique et l'emphysème. Seul l'arrêt tabagique peut en ralentir la progression. La *Semaine pour un Québec sans tabac 2019* vise donc à rappeler aux fumeurs les terribles maladies auxquelles ils s'exposent et à les encourager à cesser de fumer. Afin d'obtenir gratuitement du soutien dans leur démarche personnalisée, ces derniers peuvent recourir aux services J'ARRÊTE. Leurs spécialistes sont disponibles par téléphone (1 866 JARRETE (1 866 527-7383)), par texto (smat.ca), en personne dans les centres d'abandon du tabagisme du Québec et, en tout temps, sur le site jarrete.qc.ca (iquitnow.qc.ca). Facile à utiliser sur tous les appareils numériques, le site offre des vidéos et des outils efficaces exclusifs basés sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (*Acceptance and Commitment Therapy - ACT*). Une approche novatrice qui a fait ses preuves aux États-Unis.

Ensemble, vers un Québec sans tabac!

La *Semaine* souhaite également mobiliser la population autour de la première cause de mortalité évitable du Québec : le tabagisme. La situation est d'ailleurs urgente puisqu'encore aujourd'hui, **18,3 % des Québécois de 12 ans et plus fument, soit plus de 1,3 million de personnes**. Dès le début janvier, la population pourra donc participer à l'effort collectif en interagissant sur la [page Facebook Québec sans tabac](#) et en se renseignant sur le portail quebecsanstabac.ca, la référence en matière d'information fiable sur cette problématique.

À propos de la *Semaine*

Coordonnée par le CQTS, la *Semaine pour un Québec sans tabac* est réalisée grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux et avec l'appui indispensable de plusieurs centaines de partenaires à travers tout le Québec. Elle invite à l'action et mobilise les milieux de vie afin d'atteindre une société où le tabac et ses conséquences sont moins présents.

– 30 –

Renseignements

Claire Harvey

Relations médias, CQTS

Tél. : 514 948-5317, poste 229

Cell. : 514 912-8454

charvey@cqts.qc.ca

ⁱ <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme/legislation/etiquetage-produits-tabac/tabagisme-maladie-pulmonaire-obstructive-chronique.html>

ⁱⁱ GBAYA, Abdoul Aziz, et Christine GARAND (coll.) *Les maladies respiratoires. Les maladies chroniques dans Lanaudière*, 2^e édition, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, février 2011, 32 pages. [En ligne] <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs2023224>, p. 15