

Stratégie yukonnaise de lutte contre le tabagisme

Le Yukon est au troisième rang parmi les provinces et territoires pour ce qui est du taux de fumeurs, derrière le Nunavut et les Territoires du Nord-Ouest. Environ 21 p. 100 des Canadiens âgés de 12 ans et plus fument tous les jours, tandis qu'au Yukon, le pourcentage pour la même catégorie d'âge s'élève à 33,4 p. 100.

Le tabagisme est un fardeau terrible pour la santé et le bien-être socio-économique de tous les Yukonnais. Il est la principale cause évitable de maladies, d'incapacité et de mort prématurée au Canada. Ces données s'appliquent aussi au Yukon. Le gouvernement du Yukon veut que la population arrête de fumer et il veut l'aider à y arriver. Le gouvernement a élaboré sa propre stratégie de lutte contre le tabagisme qui fait pendant à la stratégie nationale, *Nouvelles orientations pour le contrôle du tabac au Canada – Une stratégie nationale*. Cette dernière est ni plus ni moins le modèle en matière de réduction du tabagisme au pays.

De plus en plus de personnes, de professionnels de la santé, d'employeurs, de groupes comme la Société canadienne du cancer, et de représentants des trois paliers de gouvernement travaillent ensemble pour réduire le tabagisme sur différents fronts. Ces efforts ont porté fruit. Chaque année, de moins en moins de Canadiens fument. Nous aimerions voir les mêmes efforts et les mêmes résultats au Yukon. C'est pourquoi le gouvernement du Yukon se joint à la bataille contre le tabagisme et l'industrie du tabac avec sa *Stratégie de lutte contre le tabagisme*. La stratégie attaque sur deux fronts : le premier objectif est d'aider les enfants et les adolescents à résister aux messages de l'industrie du tabac pour qu'ils ne commencent jamais à fumer, et le deuxième est d'aider les fumeurs à arrêter et à ne pas recommencer. Le succès de la stratégie dépendra largement des partenariats entre les ministères, les organismes publics et les groupes d'intérêt. Cette stratégie réserve une large part à la promotion de la prévention contre le tabagisme et de la cessation de fumer par l'entremise d'une campagne médiatique de sensibilisation de la population et du travail avec les jeunes de tout âge à l'aide d'approches qui sont significatives pour eux. Cela suppose investir dans la formation de nos professionnels de la santé afin qu'ils puissent être capables de fournir à la population des renseignements et des ressources pour contrer le tabagisme.

nos objectifs

- > *augmenter le nombre de jeunes qui disent « non » au tabac*
- > *augmenter le nombre de fumeurs rétablis*

travailler avec les jeunes

La pierre angulaire de toute stratégie de contrôle du tabagisme est de prévenir le tabagisme chez les jeunes. Si nous voulons maximiser les chances de réussite de notre stratégie, nous devons axer nos efforts sur le travail auprès des jeunes pour les aider à prendre des décisions saines au sujet du tabagisme.

L'éducation des jeunes à propos des effets sur la santé des produits de l'industrie du tabac et les tactiques de marketing utilisées par l'industrie afin de recruter de nouveaux fumeurs est un aspect important de la stratégie de prévention du Yukon. L'objectif est de « dénormaliser » le tabagisme dans l'esprit des jeunes. Beaucoup d'initiatives ont été conçues spécialement pour réduire le nombre de jeunes fumeurs :

1 Écouter les jeunes et chercher des champions

Nous faisons la promotion de styles de vie sans fumée au niveau communautaire en nous associant avec des groupes d'étudiants comme SWAT (Students Working Against Tobacco) et d'autres organismes pour les jeunes.

Nous encourageons et appuyons les groupes de jeunes dans leurs activités sans fumée et nous cherchons des idées et des conseils de la part de Yukonnais qui pourraient devenir des champions dans le travail avec les jeunes dans le but de réduire le nombre de jeunes qui fument.

Un bon exemple est *Project: Moving Target*, où des étudiants du secondaire apprennent ce qu'est le tabagisme et l'industrie du tabac pour ensuite partager ce savoir avec des élèves du primaire de leur région.

2 Ressources pour le milieu scolaire

Nous mettons plus d'efforts sur la prévention et la cessation du tabagisme dans les écoles du Yukon en offrant des outils et des ressources aux professeurs.

3 Faire le lien entre un mode de vie actif et la prévention du tabagisme

Nous sommes partenaires dans le programme *Active Yukon School*, géré par l'Association des parcs et des loisirs du Yukon, pour souligner l'importance de l'activité physique dans un mode de vie actif et sans fumée.

4 Ressources Web

Grâce à un partenariat avec le ministère de l'Éducation, nous aurons un lien sur le réseau éducatif étudiant du Yukon (YESNet) qui redirigera les étudiants sur un site contenant des renseignements sur le tabagisme ainsi que des ressources pour arrêter de fumer conçues spécialement pour les jeunes.

*Nous ne voulons,
en aucune circonstance,
que les jeunes fument.*
*campagne publicitaire
d'une entreprise de tabac, 1994*

*...si notre entreprise veut
survivre et être prospère
à long terme, nous devons
avoir notre part du marché
chez les jeunes.*
*note de la même entreprise
de tabac, 1973*

*On ne fume pas le produit.
On ne fait que le vendre.
On laisse aux jeunes,
aux pauvres... et aux stupides
le droit de décider s'ils veulent fumer*
Cadre supérieur, Société productrice de tabac RJ Reynolds

Soyez allumés — Sans fumée.
SWAT
Students Working
Against Tobacco
Watson Lake

changer ses habitudes d'usage du tabac – le défi du fumeur

Quarante pour cent des Yukonnais sont des anciens fumeurs. La plupart ont suivi un parcours qui comportait beaucoup de hauts et de bas, ainsi que quelques étapes importantes en cours de route. La plupart ont essayé d'arrêter plus d'une fois et se sont tous engagés à continuer à essayer d'arrêter jusqu'à ce qu'ils réussissent. Arrêter de fumer est un processus qui demande du temps et de l'énergie. Ce n'est pas comme faire un vœux et souffler des bougies sur un gâteau d'anniversaire. Tout le monde qui désire faire un changement important dans son mode de vie, que ce soit passer plus de temps avec sa famille, être plus actif, manger plus sainement ou arrêter de fumer, s'embarque dans un processus de changement. Le processus comprend

l'engagement d'acquiescer de nouveaux renseignements, de pratiquer de nouvelles habiletés, de tester de nouvelles stratégies, de changer de vieilles habitudes et d'en développer de nouvelles. Les rechutes sont courantes, mais avec chaque rechute, le fumeur apprend quelque chose de nouveau sur le processus de changement. Avec chaque tentative d'arrêt, les chances de réussir augmentent.

Une bonne façon de comprendre le processus de changement est de comparer l'opinion des fumeurs à propos de la cigarette aux différentes étapes du processus :

penser à penser à arrêter

Je ne sais pas si je veux arrêter. Je ne vois pas pourquoi je le ferais. Mais même si je voulais arrêter, je ne crois pas que j'en serais capable...

penser à arrêter

Je pense à arrêter, il y a une tonne de bonnes raisons pour le faire, mais pas en ce moment. Peut-être dans six mois...

en préparation

Comment m'y prendre? J'ai besoin d'un plan.

Je pourrais essayer de repousser ma première cigarette du matin, ou bien je pourrais arrêter de fumer dans la maison.

Je pourrais faire ça...

arrêter

Ça y est : je me suis fixé une date pour arrêter. J'ai mon plan, mes amis et ma famille sont avec moi, et je sais comment revenir sur le droit chemin si je fais des écarts...

être un non-fumeur

J'ai fumé ma dernière cigarette il y a trois mois... Je me sens en meilleure santé, je marche davantage, et mes vêtements ne sentent plus. J'ai encore de fortes envies de temps en temps, mais je me sens très bien. Je pourrais me gâter un peu avec tout l'argent que j'économise.

Environ 40 p. 100 des fumeurs réussissent à arrêter du premier coup. Les autres vont faire plusieurs tentatives avant de réussir pour de bon. Ces deux catégories d'anciens fumeurs amélioreront leur santé dès qu'ils auront écrasé leur dernière cigarette.

*54 p. 100 des fumeurs
ont l'intention d'arrêter
en six mois.
Sondage sur l'usage du tabac
au Canada, 2001*

les bons outils pour arrêter

Les fumeurs ont besoin de renseignements et d'outils différents pour passer d'une étape à une autre. En tout temps, environ la moitié de tous les fumeurs disent qu'ils voudraient arrêter au cours des six prochains mois.

Un fumeur qui pense à arrêter trouvera que les renseignements à propos des risques du tabagisme et des avantages à arrêter seront déterminants pour l'encourager à arrêter, prendre l'engagement et le faire avancer à l'étape suivante. À cette étape, un fumeur ne bénéficierait pas de renseignements sur comment arrêter de fumer.

En revanche, les fumeurs qui sont prêts à arrêter veulent avoir des idées pratiques sur comment gérer les envies, quoi faire avec leurs mains, ou avec quoi remplacer la cigarette qui suit le repas.

Il faut adapter les renseignements et les outils selon l'étape où se trouve le fumeur pour l'aider à avancer vers l'objectif final : devenir non-fumeur.

*Les fumeurs ont droit à notre
appui. Pour les encourager à
arrêter, nous avons besoin
de campagnes médiatiques
à leur intention qui seront
intensives et de longue durée.
Paul McDonald, Ph.D*

Les fumeurs indiquent que l'avis d'un fournisseur de soins de santé donne une motivation importante pour tenter d'arrêter de fumer. Même un avis bref d'un médecin peut améliorer de 30 p. 100 le taux de fumeurs qui réussissent à arrêter, tandis qu'un avis plus appuyé peut doubler ce taux de réussite.

Lignes directrices pour la pratique clinique, 2000

diffuser le message

Les recherches nous montrent que les médias sont la meilleure façon de rejoindre le plus grand nombre de fumeurs et de non-fumeurs pour leur communiquer des renseignements sur les risques pour la santé et d'autres renseignements utiles.

En collaboration avec la Société canadienne du cancer et Santé Canada, le Yukon s'est embarqué dans une campagne médiatique majeure pour aider les fumeurs du territoire à atteindre leur objectif, qui est de vivre sans fumée, en utilisant le modèle des étapes de changement.

En traitant les fumeurs avec respect et en parlant d'un point de vue de fumeur, nous croyons que nos messages vont aider quelques fumeurs à penser à arrêter et en aider quelques autres qui pensent déjà à arrêter à essayer.

La campagne de trois ans, qui met à l'avant-plan des Yukonnais voulant arrêter de fumer, cherche aussi à établir la vie sans fumée comme étant la norme pour les personnes de tout âge.

ressources pour arrêter

Les professionnels de la santé, y compris les médecins, les infirmières en santé communautaire, les dentistes, les conseillers et les intervenants en toxicomanie, peuvent jouer un rôle important pour appuyer et assister les fumeurs dans leur processus de lutte contre le tabagisme. Pour ce faire, les professionnels de la santé ont besoin de renseignements à jour et pratiques sur comment être efficace en pratiquant la bonne intervention au bon moment.

Nous offrirons aux professionnels de la santé pratiquant dans diverses disciplines la formation et les outils éducatifs dont ils ont besoin.

Nous offrons aussi un site Web et une ligne d'information téléphonique pour permettre aux fumeurs d'obtenir les renseignements les plus à jour sur les stratégies pour arrêter de fumer.

évaluer les progrès

Chaque partie de notre stratégie est conçue pour réduire le nombre de fumeurs au Yukon. Nous voulons prévenir les jeunes de ne pas commencer à fumer, et nous voulons encourager et assister ceux qui fument à se rapprocher de leur objectif qui est d'arrêter de fumer. Comment allons-nous savoir si nos efforts ont porté fruit? Chaque composante devra être évaluée. Nous devons nous poser les questions suivantes et y répondre :

Est-ce que les ventes de cigarettes sont en baisse?

Y a-t-il moins de Yukonnais qui ont commencé à fumer?

Est-ce que le nombre de non-fumeurs augmente?

Est-ce que les Yukonnais en savent plus sur le processus de changement?

Notre évaluation commencera par l'utilisation la plus judicieuse qui soit des bases de données existantes (p.ex. les ventes de tabac et les sondages réguliers menés par Statistique Canada). Nous élaborerons alors de nouvelles mesures et de nouveaux outils dans le but d'évaluer nos progrès au fur et à mesure.

Pour plus de renseignements sur la stratégie de lutte contre le tabagisme du Yukon, visitez notre site Web : www.smokersline.ca ou appelez le 667-8393 ou le numéro sans frais au Yukon, 1-800-661-0408, poste 8393.



ISB 1-55362-135-2