



Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

Relevez le défi de votre vie !

Inscrivez-vous à defitabac.ca

Montréal, le 29 décembre 2014 – Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est de retour pour une 16^e année et invite les fumeurs québécois à relever le défi de leur vie : arrêter de fumer pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril prochains. Les inscriptions se déroulent à defitabac.ca jusqu'au 1^{er} mars.

La D^{re} Christiane Laberge, nouvelle porte-parole

La dynamique D^{re} Christiane Laberge a accepté d'être la porte-parole du *Défi* cette année. Grande communicatrice en santé, la D^{re} Laberge est bien connue pour sa collaboration avec les médias, notamment TVA, pour *Salut, Bonjour !*, ou encore le 98,5 FM, pour l'émission *Puisqu'il faut se lever*. « J'ai toujours placé la prévention au cœur de ma pratique et de mes interventions. Arrêter de fumer est l'une des décisions les plus importantes que quelqu'un peut prendre pour sa santé. C'est donc tout naturellement que je m'associe avec le *Défi J'arrête, j'y gagne !* afin d'aider les fumeurs québécois qui souhaitent se libérer du tabac, explique-t-elle. La force du *Défi* réside dans son approche pratique, motivante et, surtout, dans son efficacité. J'espère que les fumeurs accepteront en grand nombre mon invitation à participer cette année ! ».

5 bonnes raisons d'arrêter de fumer avec le *Défi*

1. Parce que ça marche !

En effet, 2 participants sur 3 réussissent à ne pas fumer pendant les 6 semaines du *Défi*... Un excellent taux de réussite ! On estime que c'est près de 70 000 Québécois qui sont aujourd'hui des non-fumeurs grâce au *Défi*. Avec sa méthode éprouvée, le *Défi J'arrête, j'y gagne !* constitue une des interventions de cessation tabagique qui rejoignent le plus grand nombre de fumeurs adultes au Québec. Dans une province où le taux de tabagisme est supérieur à 20 %¹ et où plus de 60 %² des fumeurs désirent passer à l'action, la campagne est plus pertinente que jamais.

2. Pour l'éventail d'outils de soutien gratuits

Arrêter de fumer, c'est loin d'être facile, mais avec un éventail d'outils de soutien gratuits pour s'informer et se motiver pendant et après le *Défi*, c'est possible ! Le *Défi* offre entre autres :

- la Trousse d'aide Jean Coutu à la rescousse
- le dossier du participant en ligne
- la série de courriels d'encouragement
- l'application mobile SOS *Défi*

Les participants peuvent aussi faire appel aux services de la ligne 1 866 jArrête (527-7383) et des centres d'abandon du tabagisme.

1. Statistique Canada (2014). Tableau CANSIM 105-0502. *Profil d'indicateurs de la santé, estimations pour une période de deux ans, selon le groupe d'âge et le sexe, Canada, provinces, territoires, régions sociosanitaires (limites de 2012) et groupes de régions homologues*

2. Léger Marketing (2011). *Étude sur les fumeurs au Québec : portrait et stratégies*.

3. Pour se connecter à la plus grande communauté virtuelle

Avec près de 15 000 adeptes qui s'entraident et se soutiennent quotidiennement, la page Facebook du *Défi* est sans aucun doute un allié précieux pour tous les participants. Il s'agit de la plus grande communauté virtuelle du Québec en cessation tabagique.

4. Parce que sa formule est souple et personnalisable

Les participants peuvent décider de leur date d'arrêt, de leur formule d'inscription (solo, duo ou avec parrain) ainsi que du type de soutien qu'ils souhaitent obtenir. En ayant la possibilité de personnaliser leur *Défi*, ils augmentent ainsi leurs chances de succès.

5. Pour gagner des prix

Les participants courent la chance de gagner l'un des nombreux prix, dont l'un des 2 voyages au soleil, à la Riviera Maya et à Punta Cana, offerts par Vacances Transat et Grand Palladium Hotels & Resorts !

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* aura lieu du 1^{er} mars au 11 avril 2015. Les inscriptions se font à defitabac.ca.

À propos du Défi J'arrête, j'y gagne !

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !*, une campagne qui soutient gratuitement les fumeurs souhaitant arrêter de fumer, est une initiative de Capsana réalisée en partenariat avec plusieurs organisations publiques et privées, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, l'ensemble des directions de santé publique des Agences de la santé et des services sociaux du Québec, la Société canadienne du cancer, Jean Coutu et Novartis. Depuis sa création, c'est près de 380 000 personnes de tous âges qui y ont participé. Pour en savoir plus, visitez defitabac.ca.

-30-

SOURCE : Capsana

Pour obtenir de l'information ou des entrevues avec nos porte-parole, la D^{re} Christiane Laberge ou Véronique Porlier, ex-fumeuse et participante du Défi en 2012, veuillez communiquer avec :

Cindy Blanchette
Attachée de presse
Annexe Communications
514 844-8864, poste 119
CBlanchette@annexcommunications.com