



Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

Près de 19 500 Québécois en voie de devenir ex-fumeurs !

Ils participent présentement au *Défi J'arrête, j'y gagne !*

Montréal, le 19 mars 2015 – Depuis le 1^{er} mars, près de 19 500 fumeurs québécois relèvent le défi de leur vie en participant au *Défi J'arrête, j'y gagne !* Ils se sont engagés à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril prochain. Rappelons qu'année après année depuis maintenant 16 ans, des milliers de Québécois choisissent le *Défi* comme allié pour tenter de cesser de fumer, ce qui démontre la pertinence et l'importance d'une telle campagne auprès la population. De plus, plusieurs études ont prouvé l'efficacité du *Défi* : le taux de succès obtenu par les participants est excellent !

De l'accompagnement et de la motivation au-delà du *Défi*

La D^{re} Christiane Laberge se réjouit de constater que le *Défi* est toujours aussi populaire. « Le tabagisme est une dépendance dont il est très difficile de se débarrasser. On ne peut que féliciter tous ces gens pour leurs efforts, qu'ils réussissent ou non leur *Défi*. » C'est bien connu, le soutien est primordial dans une démarche de cessation. « J'encourage tous les participants à utiliser l'éventail d'outils de soutien gratuits offerts par le *Défi*. Ils sont accessibles pendant et **après** les 6 semaines de la campagne pour qu'ils augmentent leurs chances de se libérer du tabac en faisant notamment le plein de motivation », rappelle la D^{re} Laberge.

Le *Défi* propose entre autres la Trousse d'aide Jean Coutu à la rescousse, le dossier du participant en ligne, la série de courriels d'encouragement et l'application mobile SOS *Défi*.

Avec plus de 16 000 adeptes qui s'entraident et se soutiennent quotidiennement, la page Facebook du *Défi* (www.facebook.com/defitabac) est sans aucun doute l'outil idéal pour tous ceux qui souhaitent échanger et partager leur expérience. De l'information et des trucs sont également accessibles toute l'année sur le site Internet defitabac.ca.

Afin de motiver davantage les participants, 2 voyages au soleil, à la Riviera Maya et à Punta Cana, offerts par Vacances Transat et Grand Palladium Hotels & Resorts, seront tirés parmi ceux qui auront réussi leur *Défi*.

Le *Défi* 2015 en chiffres

- 19 440 participants se sont inscrits cette année
- 66 % des participants sont des femmes
- L'âge moyen des participants est de 43 ans
- 84 % des participants se sont inscrits en solo

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 400 000 personnes de tous âges qui y ont participé. Pour en savoir plus, visitez defitabac.ca.

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

Cindy Blanchette
Annexe Communications

Cell. : 514 601-6296

cblanchette@annexecomunications.com