



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Défi J'arrête, j'y gagne! : Six semaines sans fumer, six fois plus de chances d'arrêter pour de bon La D^{re} Christiane Laberge invite tous les fumeurs à s'inscrire à defitabac.ca jusqu'au 5 février

Montréal, le 24 janvier 2018 – Alors que la Semaine pour un Québec sans tabac est en cours, les inscriptions au *Défi J'arrête, j'y gagne!* battent leur plein. Chaque année, des milliers de fumeurs québécois s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines au cours d'un défi collectif qui offre soutien et motivation. Ces 18 dernières années, plus de 436 000 personnes ont participé à ce défi, basé sur une formule éprouvée, et 2 sur 3 d'entre elles, en moyenne, l'ont relevé avec succès. De plus, selon un sondage Léger, 96 % des participants recommanderaient le *Défi* à leurs proches pour se libérer de la cigarette.

Un défi collectif et motivant

La porte-parole de la campagne, la D^{re} Christiane Laberge, encourage tous les fumeurs désirant arrêter à participer au *Défi*... et ils sont nombreux, car on estime que près de 60 % des fumeurs québécois (environ 780 000 personnes), disent vouloir en finir avec le tabac. « Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est un rendez-vous annuel à ne pas manquer. Les participants y sont accompagnés, encouragés et font partie d'une grande communauté. Le soutien est la clé dans le succès d'une démarche de cessation, et l'une des forces du *Défi* réside justement dans son approche collective. Avec le *Défi*, on ne se sent pas seul! »

Nouveauté – promotion ciblée pour les jeunes fumeurs

Alors que l'usage du tabac a considérablement chuté chez les élèves du secondaire au cours des 20 dernières années, le nombre de fumeurs âgés de 18 à 25 ans est resté relativement le même, et beaucoup de jeunes ont pris l'habitude de fumer au cégep ou dès leur premier emploi¹. Dans ce contexte, une promotion spécifique a été élaborée afin de joindre les jeunes adultes qui fument. « Si j'arrête, j'y gagne quoi? » met de l'avant les avantages concrets et à court terme d'arrêter de fumer : l'économie d'argent, l'amélioration de l'apparence et les moments non ratés. Un prix spécial est également réservé aux participants du *Défi* âgés de 18 à 24 ans : un iPhone 7.

Pourquoi s'inscrire au Défi?

- Les participants ont accès à de nombreux **outils de soutien gratuits pendant et après le Défi**, tels qu'un dossier personnel en ligne, des courriels d'encouragement, un calendrier pour suivre leur progression pendant les 6 semaines ainsi que la Trousse d'aide Jean Coutu. Ils peuvent également se joindre à la communauté Facebook pour échanger avec d'autres participants, télécharger l'application mobile SOS Défi ou obtenir de l'aide par téléphone ou en personne grâce aux services J'ARRÊTE (la ligne 1 866 JARRETE et les Centres d'abandon du tabagisme).
- **2 voyages à Punta Cana**, offerts par Air Transat et l'hôtel Grand Palladium Palace Resort Spa & Casino, et 5 cartes-cadeaux Jean Coutu d'une valeur de 100 \$ chacune seront tirés parmi les participants.
- Il est démontré qu'un fumeur qui réussit à ne pas rallumer pendant 6 semaines **multiplie par 6** ses chances d'arrêter pour de bon².

Avec le *Défi J'arrête, j'y gagne!*, cette fois-ci peut être la bonne!

1. Gagné, T. & Veenstra, G. (2017). Trends in smoking initiation in Canada: Does non-inclusion of young adults in tobacco control strategies represent a missed opportunity? *Canadian Journal of Public Health*, 108 (1), e14-e20.

<http://journal.cpha.ca/index.php/cjph/article/view/5839>

2. West, R. & Stapleton, J. (2008). Clinical and public health significance of treatments to aid smoking cessation. *European Respiratory Review*, 17 (110), 199-204. <http://err.ersjournals.com/content/17/110/199>.

À propos du Défi J'arrête, j'y gagne!

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une vaste campagne québécoise qui soutient gratuitement les fumeurs souhaitant arrêter de fumer à l'aide d'un défi collectif. Initié en 2000 par Capsana, le *Défi* est réalisé en partenariat avec plusieurs organisations publiques et privées, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, l'ensemble des Directions régionales de santé publique du Québec, la Société canadienne du cancer et Le Groupe Jean Coutu. Pour en savoir plus, visitez defitabac.ca.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez capsana.ca.

- 30 -

Source :

defitabac.ca | facebook.com/defitabac
capsana.ca | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

Renseignements et demandes d'entrevues :

Marie-Noël Phaneuf
Annexe Communications
514 844-8864, poste 211
mnphaneuf@annexcommunications.com