



Communiqué

Le Défi J'arrête, j'y gagne!: le rendez-vous annuel pour écraser Ensemble, on est capable de relever le Défi!

Montréal, le 2 janvier 2020 – En ce début de nouvelle année, écraser est sans contredit l'une des résolutions les plus populaires pour bon nombre de fumeurs québécois. Bonne nouvelle: le *Défi J'arrête, j'y gagne!* marque son retour pour les aider à renoncer au tabac une bonne fois pour toutes. En s'inscrivant, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines, du 10 février au 22 mars 2020, un premier objectif réaliste. Les inscriptions sont en cours à defitabac.ca.

Le Défi: une formule gagnante qui a fait ses preuves

Depuis plus de 20 ans, le *Défi* est un fidèle supporteur des futurs EX-fumeurs. Son approche éprouvée, basée notamment sur le soutien qu'il offre et la force du groupe, fait de lui un excellent allié pour écraser. « Au Québec, le nombre de fumeurs demeure toujours élevé, c'est pourquoi nous nous sommes fixé l'objectif de faire chuter à 10 % cette proportion d'ici 2025. La nicotine crée une dépendance, ce qui explique que plusieurs tentatives soient souvent nécessaires pour arrêter. D'où l'importance pour les fumeurs de ne pas hésiter à utiliser des aides pharmacologiques et des services nationaux gratuits à la cessation pour augmenter leurs chances de réussir. Le *Défi* a ainsi une place de choix dans le soutien aux fumeurs québécois quand ils se trouvent en démarche de cessation », avance Danielle McCann, ministre de la Santé et des Services sociaux.

Le coup de pouce supplémentaire pour réussir son défi? **Plus de 10 000 \$ en prix à gagner**, dont 2 voyages au Mexique, offerts par Transat et le Grand Palladium Costa Mujeres Resort & Spa, et un ensemble carte-cadeau et coffret beauté d'une valeur de 700 \$, gracieuseté de Jean Coutu.

Jamais trop tôt pour arrêter

Comme on sait qu'une proportion importante de jeunes adultes commencent à consommer la cigarette plus tard, dans la vingtaine, une promotion spécifique, Si j'arrête, j'y gagne quoi?, s'adressera à eux. « Les jeunes ont moins tendance à se lancer dans un processus de cessation, car ils n'ont pas encore expérimenté les désavantages de fumer. Pourtant, 71 % des fumeurs de 18 à 24 ans aimeraient délaissier la cigarette. C'est pourquoi le *Défi* souhaite les motiver à passer à l'action en mettant de l'avant les gains concrets et à court terme liés au fait d'écraser comme par exemple l'économie d'argent ou encore l'amélioration de l'apparence physique », ajoute la D^{re} Christiane Laberge, porte-parole de la campagne. Qui plus est, cette année, le *Défi* fait équipe avec l'Association Restauration Québec (ARQ), les restaurants étant un milieu de travail comptant une forte proportion de fumeurs qu'il importe d'encourager à abandonner le tabagisme.

Les jeunes courent la chance de remporter **1 000 \$ en argent comptant** en s'inscrivant à jygagnequoi.ca.

Motivation et soutien garantis avec le Défi

En étant inscrits au *Défi J'arrête, j'y gagne!*, les participants ont accès à un éventail d'outils, d'idées et de ressources gratuites pour augmenter leurs chances d'atteindre leur objectif. Mentionnons entre autres un dossier personnel en ligne à defitabac.ca, l'application SOS Défi, des courriels d'encouragement, la communauté Facebook ainsi que les services J'ARRÊTE, dont la ligne 1 866 JARRETE.

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'occasion 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 :

Fanny Laurin
Conseillère
514 809-5103
fanny.laurin@citoyen.com
www.citoyen.com