



Communiqué
Pour diffusion immédiate

25 ans et des milliers de personnes libérées du tabac, ça se célèbre! Nouveauté : on peut cesser de vapoter avec le *Défi*

Montréal, le 20 décembre 2023 – C'est aujourd'hui que le *Défi J'arrête, j'y gagne!* ouvre ses inscriptions pour une 25^e année consécutive. Depuis sa première édition en 2000, on y compte plus d'un demi-million d'inscriptions. Encore une fois, toutes les personnes qui fument sont invitées à s'engager à ne pas fumer pendant 6 semaines, du 5 février au 17 mars prochains. Grande nouveauté cette année : le *Défi* est aussi ouvert à ceux et celles qui souhaitent cesser de vapoter. Pour motiver les troupes, les personnes ayant réussi leur défi courent la chance de gagner le grand prix de 5 000 \$. Les inscriptions se font dès maintenant à defitabac.ca.

25 ans et toujours aussi pertinent

C'est en 1999 que Capsana et la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal ont eu l'idée de lancer une vaste campagne provinciale visant à encourager la population québécoise à se libérer du tabac avec une approche positive et motivante. Cette initiative s'inspirait du grand Défi mondial de l'Organisation mondiale de la santé, le *Quit & Win*. Son objectif était et demeure : contribuer à la lutte au tabagisme qui cause, à lui seul, la très grande majorité des cas de MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique), le tiers des cancers et une bonne partie des maladies cardiovasculaires. Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable et il tue prématurément une personne fumeuse sur deux.

Après 25 ans d'existence, le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est encore pertinent. En effet, au Québec, 13,2 % de la population fume toujours, ce qui représente près d'un million d'individus¹. Par ailleurs, près de 6 personnes qui fument sur 10 souhaiteraient arrêter de fumer², d'où l'importance de proposer des initiatives d'aide à la cessation telle que le *Défi*.

« Miser sur la prévention est l'une de nos priorités dans le cadre du Plan santé. Cesser de fumer et de vapoter est un geste déterminant pour la santé et pour réduire la pression sur notre réseau. Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* fait ses preuves depuis maintenant 25 ans en motivant les personnes qui souhaitent arrêter de fumer ou de vapoter à adopter de saines habitudes de vie », précise Christian Dubé, ministre de la Santé.

¹ Statistique Canada (2022). Tableau 13-10-0096-01. *Caractéristiques de la santé, estimations annuelles*.

² Institut de la statistique du Québec (2021). *Enquête québécoise sur le tabac et les produits de vapotage 2020*. Cahier technique pour le fichier maître, Québec, L'Institut, 209 p

Le vapotage, une dépendance à briser

Au Québec, comme ailleurs au Canada, l'usage des produits de vapotage est en hausse continue depuis une dizaine d'années. Vapoter et fumer ont plusieurs points en commun, dont une dépendance à la nicotine, puisque la plupart des produits de vapotage contiennent cette substance fortement addictive.

« Même en l'absence des produits nocifs liés à la combustion du tabac, vapoter n'est pas sans risque pour la santé. L'inhalation des produits chimiques et des métaux qui peuvent se retrouver dans les aérosols peut causer des dommages aux poumons ou aggraver des maladies pulmonaires existantes, comme l'asthme. Au-delà de la dépendance, la nicotine peut affecter la mémoire, la concentration, l'apprentissage et l'humeur chez les jeunes de 25 ans et moins dont le cerveau est encore en développement », explique le porte-parole du *Défi* Alexandre Chagnon, pharmacien, expert en santé numérique et fondateur de Vitri.ai.

Pour ces raisons, le *Défi* a été élargi cette année afin d'accueillir les individus souhaitant arrêter de vapoter. Sachant qu'environ 4 personnes qui vapotent sur 10³ affirment vouloir se défaire de cette dépendance, cet ajout répondra certainement à un besoin!

Des outils utiles et du soutien

En plus de pouvoir compter sur la force du groupe alors que des milliers de personnes au Québec relèveront le *Défi* en même temps, les personnes participantes bénéficieront aussi d'un éventail d'éléments de soutien gratuit pendant et après les 6 semaines :

- le site Web defitabac.ca;
- des courriels ou des textos d'encouragement;
- les communautés Facebook et Instagram;
- les services J'ARRÊTE, gratuits et confidentiels : en personne aux centres d'abandon du tabagisme, par téléphone au 1 866 JARRETE, en ligne sur J'ARRÊTE (jarrete.qc.ca) ou par texto via le Service de messagerie texte pour arrêter le tabac (SMAT).

De plus, elles peuvent consulter en tout temps un professionnel de la santé, notamment leur pharmacien(ne) propriétaire affilié(e) à Jean Coutu, fier partenaire du *Défi*, pour les aider dans leur démarche.

Inscriptions à defitabac.ca avant le 5 février 2024.

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 personnes souhaitant arrêter de fumer ou de vapoter 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.

³ Institut de la statistique du Québec (2022). *Le vapotage chez les Québécois : données de l'Enquête québécoise sur le tabac et les produits de vapotage 2020*.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC, qui est liée à 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 :

Francesca Jacob-Thibault
Chargée de projets sénior
Citoyen

francesca.jacob-thibault@citoyen.com
418 569-8707