



## LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE! : LE RENDEZ-VOUS ANNUEL POUR BRISER LA DÉPENDANCE

INSCRIPTIONS À [DEFITABAC.CA](http://DEFITABAC.CA) JUSQU'AU 5 FÉVRIER 2024

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est de retour pour une **25<sup>e</sup> année** avec sa formule gagnante et motivante. Près de 517 000 inscriptions ont été enregistrées depuis ses débuts.

Nouveauté : les **personnes qui vapotent** sont invitées cette année à se joindre à ce **défi collectif qui a fait ses preuves**.

S'inscrire au *Défi*, c'est s'engager à **ne pas fumer ou vapoter pendant 6 semaines**, du 5 février au 17 mars 2024. Il s'agit d'un premier objectif réaliste pour se libérer de la nicotine.

### ARRÊTER, ÇA SE CÉLÈBRE!

Fumer ou vapoter, c'est plus qu'une habitude; c'est une dépendance à la nicotine. **Il peut être difficile d'arrêter**, et plusieurs tentatives sont souvent nécessaires pour y arriver. Mais lorsqu'on réussit, on ressent de la fierté et on veut fêter ça!

Le concept du *Défi* inspire les personnes qui fument ou qui vapotent à arrêter en rappelant **la célébration liée à la cessation**. Liberté retrouvée, meilleure santé, plus d'économies... Les raisons de célébrer sont nombreuses! On mérite aussi de fêter sa persévérance et toutes ses petites victoires au long du *Défi*, sans oublier de SE célébrer, en prenant soin de soi.

### ARRÊTER, C'EST POSSIBLE

Certains éléments peuvent aider à réussir cette démarche :

- du soutien varié (dont des médicaments qui augmentent les chances de succès);
- une bonne dose de motivation et de préparation;
- la force du groupe qu'offre le *Défi*.

**6 SEMAINES SANS FUMER = 6 X PLUS DE CHANCES D'ARRÊTER!**

### DU SOUTIEN POUR MIEUX RÉUSSIR

Les participants et participantes bénéficient de **ressources et d'outils gratuits** avant, pendant et après le *Défi* :

- le site Web [defitabac.ca](http://defitabac.ca);
- des courriels ou des textos d'encouragement du *Défi*;
- des communautés [Facebook](#) et [Instagram](#) du *Défi*;
- la ligne 1 866 JARRETE (1 866 527-7383), le site Web [jarrete.qc.ca](http://jarrete.qc.ca) et les centres d'abandon du tabagisme;
- les textos du SMAT (Service de messagerie texte pour arrêter le tabac);
- les professionnels et professionnelles de la santé dont les pharmaciens et pharmaciennes.



### À GAGNER\*

- **5 000 \$ en argent comptant**
- Une **carte-cadeau Jean Coutu** de **250 \$**

### FAITES CONNAÎTRE LE DÉFI

Pour obtenir du matériel promotionnel : [defitabac.ca/outils](http://defitabac.ca/outils)



En partenariat avec :

