



Communiqué  
Pour diffusion immédiate

**Avec le *Défi*, arrêter de fumer, ça se célèbre!**  
Inscriptions à [defitabac.ca](http://defitabac.ca) jusqu'au 6 février

**Montréal, le 2 janvier 2023** – Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est de retour en ce début d'année avec sa formule positive et motivante. Pour une 24<sup>e</sup> année consécutive, le *Défi* invite les personnes qui fument et souhaitent écraser à s'engager à ne pas fumer pendant 6 semaines, soit du 6 février au 19 mars 2023. Ce premier objectif est réaliste pour la plupart des fumeurs tout en étant significatif puisqu'arrêter 6 semaines, c'est augmenter de 6 fois ses chances d'arrêter pour de bon. Les inscriptions se font à [defitabac.ca](http://defitabac.ca).

**De la prévention à la célébration!**

« On compte encore 13,3 % de fumeurs au Québec, ce qui représente près d'un million de personnes. Nous devons poursuivre notre lutte contre le tabac afin de contribuer à prévenir plusieurs maladies chroniques telles que certains cancers, les maladies du cœur et des poumons. La prévention doit être au cœur de nos actions et fait partie de la solution pour améliorer l'accès à notre réseau de santé. Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une initiative incontournable qui a fait ses preuves pour soutenir les fumeurs québécois souhaitant arrêter de fumer et ainsi leur permettre de vivre mieux et plus longtemps », précise Christian Dubé, ministre de la Santé.

Puisque fumer n'est pas qu'une simple habitude, mais bien une dépendance à la nicotine, il est donc difficile d'arrêter et il faut souvent faire plusieurs tentatives pour y arriver. Mais lorsqu'on réussit, on ressent de la fierté et on veut fêter ça! Le nouveau concept du *Défi* inspire les fumeurs et fumeuses à essayer d'écraser en leur rappelant la célébration liée à la cessation. Liberté retrouvée, meilleure santé, plus d'énergie et d'économies... On mérite aussi de fêter sa persévérance et toutes ses petites victoires tout au long de la démarche, sans oublier de SE célébrer, en prenant soin de soi.

**Faire équipe avec son pharmacien**

Comme cesser de fumer peut impliquer un sevrage tant physique que psychologique, les personnes qui fument sont encouragées à se prévaloir de différentes formes d'aides afin d'augmenter leurs chances de réussir. Parmi les stratégies recommandées : consulter un professionnel de la santé, notamment son pharmacien, qui peut les conseiller pendant toutes les étapes de leur arrêt, de la préparation au maintien. Le pharmacien est à même d'élaborer un plan de cessation personnalisé et, au besoin, de prescrire une aide antitabagique, dont les médicaments sur ordonnance. « Il est bien connu que les fumeurs rechutent entre autres parce qu'ils retournent à la cigarette comme bouée de sauvetage pour atténuer les inconforts liés au stress, aux envies de fumer et au manque de nicotine. Il est primordial de les guider vers les bons outils pour faire face à ces obstacles si on veut qu'ils réussissent leur démarche de cessation. Le pharmacien reste le professionnel de la santé de proximité qui est tout désigné pour les appuyer », explique le pharmacien Alexandre Chagnon, directeur du nanoprogramme en santé numérique de l'Université Laval et porte-parole du *Défi*.

### **Arrêter de fumer, c'est possible avec 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](http://defitabac.ca) et un dossier personnel accessible à l'inscription;
- Des courriels 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 ([quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca)) ou par texto via le Service de messagerie texte pour arrêter le tabac (SMAT).

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

Et pour ajouter à leur motivation, un grand prix de 5 000 \$ en argent, offert par le *Défi*, sera tiré parmi tous ceux et toutes celles ayant réussi à ne pas fumer pendant les 6 semaines. De quoi célébrer!

Inscriptions à [defitabac.ca](http://defitabac.ca) jusqu'au 6 février 2023.

### **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 et fumeuses souhaitant arrêter de fumer à l'occasion d'un défi collectif. Instauré 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](http://defitabac.ca).

### **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](http://capsana.ca).

– 30 –

### **Source:**

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

### **Renseignements et demandes d'entrevues:**

Francesca Jacob-Thibault  
Chargée de projets sénior  
418-569-8707  
[francesca.jacob-thibault@citoyen.com](mailto:francesca.jacob-thibault@citoyen.com)