

UNE CAMPAGNE DE :

Capsana 



LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE!:

LE RENDEZ-VOUS ANNUEL POUR ÉCRASER

INSCRIPTIONS À DEFITABAC.CA JUSQU'AU 10 FÉVRIER

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une vaste campagne annuelle qui motive et soutient les fumeurs souhaitant écraser dans le cadre d'un **défi collectif**.

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.

Le *Défi* repose sur une **approche éprouvée**: en moyenne, 75 % des participants le relèvent avec succès! Depuis sa première édition en 2000, on compte plus de 465 000 inscriptions au *Défi*.

DU SOUTIEN POUR MIEUX RÉUSSIR

Pour augmenter leurs chances de réussir, les participants bénéficient de **ressources et d'outils gratuits** pendant et après le *Défi*.

- Un dossier perso à defitabac.ca
- L'application SOS Défi
- Des courriels d'encouragement
- La communauté Facebook
- La ligne 1 866 JARRETE et les Centres d'abandon du tabagisme

Sans compter les prix à gagner!

6 SEMAINES SANS FUMER, C'EST 6 FOIS PLUS DE CHANCES D'ARRÊTER POUR DE BON.

ARRÊTER, C'EST POSSIBLE

Fumer est plus qu'une habitude, c'est une dépendance à la nicotine. Cesser de fumer implique donc un sevrage tant physique que psychologique.

- **Arrêter de fumer est difficile** et exige souvent plusieurs tentatives, d'où l'importance de ne jamais cesser d'essayer.
- **Mais, c'est possible** avec une bonne dose de motivation, du soutien et la force du groupe qu'offre le *Défi!*

ENSEMBLE, ON EST CAPABLE DE RELEVER LE DÉFI!

FAITES CONNAÎTRE LE DÉFI

Pour obtenir du matériel promotionnel: defitabac.ca/outils



T'ES CAPABLE D'ARRÊTER DE FUMER.

ON NE TE LE DIRA JAMAIS ASSEZ.

À GAGNER**
++ 2 ++
VOYAGES AU MEXIQUE

transat GRAND PALLADIUM
COURTISIA HOTEL & SPA



CARTE-CADEAU ET COFFRET BEAUTÉ [D'UNE VALEUR DE 700\$]

Gracieuseté de Jean Coutu.

VOLET POUR LES 18-24

Une déclinaison de la campagne conçue pour joindre les jeunes adultes qui comptent un pourcentage élevé de fumeurs.

En vedette: les avantages concrets d'écraser car arrêter de fumer... c'est gagnant!

JYGAGNEQUOI.CA



EN COLLABORATION AVEC:



Québec 



Jean Coutu

