



LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE! :

LE RENDEZ-VOUS ANNUEL POUR ÉCRASER

INSCRIPTIONS À DEFITABAC.CA JUSQU'AU 6 FÉVRIER 2023

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

En s'inscrivant, les participants **s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines**, du 6 février au 19 mars 2023, un premier objectif réaliste.

Le *Défi* repose sur une **approche éprouvée** : en moyenne, 75% des participants le relèvent avec succès! Depuis 2000, on compte plus de 506 000 inscriptions au *Défi*.

ARRÊTER, ÇA SE CÉLÈBRE!

Fumer, c'est plus qu'une habitude; c'est une dépendance à la nicotine. **Il est donc difficile d'arrêter de fumer**, 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 à essayer d'écraser en rappelant **la célébration liée à la cessation**. Liberté retrouvée, meilleure santé, plus d'énergie et d'économies... Les raisons de célébrer sont nombreuses quand on délaisse la cigarette! 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 sa démarche :

- Du soutien varié (dont des médicaments qui doublent 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 bénéficient de **ressources et d'outils gratuits** avant, pendant et après le *Défi* :

- Le site Web defitabac.ca et un dossier personnel créé lors de l'inscription
- Des courriels d'encouragement
- Les communautés **Facebook** et **Instagram**
- La ligne 1 866 JARRETE, le site Web jarrete.qc.ca et les centres d'abandon du tabagisme
- Les textos SMAT
- Les pharmaciens et les médecins, des alliés pour écraser



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



En partenariat avec :

