



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Le Défi J'arrête j'y gagne! de retour pour soutenir jeunes et moins jeunes qui veulent écraser

Le pharmacien Alexandre Chagnon, nouveau porte-parole du Défi

Montréal, le 4 janvier 2022 – Alors qu'un bon nombre de Québécois souhaitent toujours renoncer au tabac, ce début d'année marque le retour du *Défi J'arrête, j'y gagne!* pour aider les fumeurs à écraser. Le *Défi* invite les fumeurs à s'engager à ne pas fumer pendant 6 semaines, soit du 7 février au 20 mars, un premier objectif réaliste. Et à l'occasion de ce rendez-vous incontournable annuel, la campagne met de l'avant son nouveau porte-parole, le pharmacien Alexandre Chagnon, entre autres pour joindre les jeunes fumeurs. Les inscriptions sont en cours à defitabac.ca.

Le Défi, une formule gagnante

Le concept publicitaire de la campagne souhaite inspirer les fumeurs à s'inscrire en rappelant avec humour certains des bienfaits d'écraser que ce soit au niveau de la forme, de la liberté retrouvée ou encore des économies réalisées. Avec son approche éprouvée basée sur le soutien qu'il offre et la force du groupe, le *Défi* est vraiment l'allié de choix pour tous les Québécois souhaitant cesser de fumer. La formule motivante et positive du *Défi* est particulièrement attirante pour les jeunes adultes qui constituent une cible prioritaire de la Stratégie pour un Québec sans tabac 2020-2025.

Sachant qu'écraser implique un sevrage tant physique que psychologique, les fumeurs ont tout à gagner à profiter des différentes formes de soutien pour augmenter leurs chances de succès. « Le *Défi* est une initiative remarquable qui constitue un outil crucial dans notre lutte collective contre le tabagisme. Nous devons continuer à multiplier nos efforts pour inciter un plus grand nombre de Québécois à cesser de fumer et les soutenir dans cette courageuse décision. Je remercie toute l'équipe derrière le *Défi*, votre dévouement pour cette importante cause est admirable », précise Christian Dubé, ministre de la Santé et des Services sociaux.

Un nouveau porte-parole pharmacien

Se libérer du tabac est difficile et exige souvent plusieurs tentatives. C'est pourquoi les fumeurs sont encouragés à consulter un professionnel de la santé qui peut les soutenir dans leur préparation, notamment en les aidant à choisir le bon traitement pour eux, mais aussi pendant et après la cessation. C'était donc tout naturel pour le *Défi* de recruter comme nouveau porte-parole un pharmacien en la personne d'Alexandre Chagnon. Celui qu'on peut entendre comme chroniqueur santé à la radio et qu'on peut lire dans plusieurs médias convie les fumeurs québécois à s'inscrire au *Défi J'arrête, j'y gagne!* pour écraser et profiter des bienfaits d'arrêter.

« Arrêter de fumer est un geste puissant pour contribuer à prévenir des problèmes de santé tels que certains cancers, les maladies du cœur et des poumons. En tant que pharmaciens et professionnels de proximité, nous pouvons jouer un rôle clé pour accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt tabagique à chacune des étapes. Ça dépasse donc la prescription de traitement! De plus, grâce à sa présence sur les plateformes sociales, le *Défi* est tout désigné pour joindre les jeunes adultes, une cible au cœur de mes activités professionnelles » explique le pharmacien Alexandre Chagnon, expert en santé numérique et directeur du programme en technologie numérique de la santé à l'Université Laval.

Une offre de soutien élargie

Pour mieux joindre les jeunes fumeurs, le *Défi* est fier d'élargir cette année ses actions de promotion et de soutien sur Instagram avec un contenu original, dont plusieurs capsules vidéo. Mais aussi, tous les participants au *Défi* ont accès à une panoplie d'autres outils de soutien gratuits. Parmi ceux-ci, on trouve un dossier personnel en ligne et un plan de préparation à personnaliser à defitabac.ca, des courriels d'encouragement, une communauté Facebook ainsi que la ligne J'ARRÊTE (1 866 527-7383), les centres d'abandon du tabagisme, le site JARRETE.QC.CA ainsi que l'aide par texto SMAT. Et, il y a en bonus des prix à gagner par les participants, dont 5 000 \$ en argent comptant.

Inscriptions à defitabac.ca avant le 7 février 2022.

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 souhaitant arrêter de fumer 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.

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:

Fanny Laurin
Conseillère principale
514 809-5103
fanny.laurin@citoyen.com