



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Le Défi J'arrête, j'y gagne!: pour écraser et profiter des bienfaits Inscriptions à defitabac.ca jusqu'au 8 février 2021

Montréal, le 4 janvier 2021 – La nouvelle année sonne le retour du *Défi* avec sa formule positive et motivante qui accompagne les fumeurs québécois souhaitant écraser. En s'inscrivant, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines, du 8 février au 21 mars 2021, un premier objectif réaliste qui procure de nombreux avantages. Les inscriptions sont en cours à defitabac.ca.

Arrêter de fumer, c'est gagnant!

En plus d'être associée à la prévention de multiples problèmes de santé comme certains cancers, les maladies du cœur et des poumons, la cessation tabagique entraîne une foule d'autres avantages. Le nouveau concept publicitaire souligne ainsi avec humour certains des bienfaits liés au fait d'écraser: arrêter de geler dehors, ne plus voir son argent partir en fumée ni être essoufflé en montant les marches. Des choses dont les Ex ne s'ennuieront pas, quel que soit leur âge!

« Alors que le Québec compte encore 17 % de fumeurs et que cette proportion atteint 21 % chez les 18-34 ans, la lutte contre le tabagisme demeure sans contredit l'une de nos priorités¹. En raison des taux de prévalence élevés du tabagisme chez les jeunes adultes, ce groupe d'âge constitue une cible prioritaire de la Stratégie pour un Québec sans tabac 2020-2025. Mais la bonne nouvelle, c'est que le *Défi* repose sur une approche éprouvée pour aider les Québécois à se libérer de cette dépendance qui met leur santé et leur bien-être à risque », mentionne M. Christian Dubé, ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Du soutien pour mieux réussir

Arrêter de fumer est difficile et exige souvent plusieurs tentatives. En 2020, 60 % des participants sondés rapportaient avoir déjà tenté 3 fois ou plus d'arrêter de fumer. « L'idée est de ne pas arrêter d'essayer et d'apprendre de ses expériences passées. Et pour augmenter ses chances de succès, on ne doit surtout pas hésiter à aller chercher de l'aide, que ce soit pour se préparer ou être soutenu pendant sa démarche. Établir un plan de match personnalisé, consulter son pharmacien ou son médecin et profiter du soutien du *Défi J'arrête, j'y gagne!* sont des exemples de stratégies gagnantes pour y arriver », souligne la D^{re} Christiane Laberge, porte-parole de la campagne.

¹ Statistique Canada (2019). Tableau 13-10-0096-01. Caractéristiques de la santé, estimations annuelles.

En s'inscrivant, les participants bénéficient de ressources et d'outils gratuits avant, pendant et après le *Défi*, tels que des conseils pratiques et un dossier perso à defitabac.ca, une communauté Facebook inspirante et des courriels d'encouragement ainsi qu'un lien vers la ligne 1 866 JARRETE et les autres services nationaux.

Pour se motiver, les futurs Ex peuvent penser non seulement à tous les bienfaits que leur procurera le fait d'arrêter de fumer, mais aussi à la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts, soit **un séjour de luxe à la Station touristique Duchesnay (valeur de 1 500 \$), une carte-cadeau de 250 \$, gracieuseté de Jean Coutu, et 1 000 \$ en argent comptant (prix réservé aux 18-24 ans).**

Inscriptions à defitabac.ca avant le 8 février 2021.

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

514 809-5103

fanny.laurin@citoyen.com

www.citoyen.com

