UNE RÉALISATION DE :

Capsana

DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE ! MC

LE *DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE!* : LE RENDEZ-VOUS ANNUEL POUR ÉCRASER

INSCRIPTIONS À DEFITABAC.CA JUSQU'AU 7 FÉVRIER 2022

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 7 février au 20 mars 2022, 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 492 000 inscriptions au ***Défi***.

ARRÊTER, C'EST GAGNANT

On a tout à gagner à arrêter de fumer. On pense bien sûr à la **prévention de problèmes de santé** tels que certains cancers, les maladies du cœur et des poumons. Mais la cessation est associée à une **foule d'autres avantages**.

Le nouveau concept publicitaire du *Défi* souhaite inspirer les fumeurs en soulignant avec humour certains bienfaits d'écraser, comme 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!

ARRÊTER, C'EST POSSIBLE

Fumer c'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*!

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*.

- Des outils pour se préparer à arrêter et tenir le coup, et un dossier perso à **defitabac.ca**
- 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 :

Québec

Jean Coutu

© Capsana 2022. * Détails et règlement à defitabac.ca