**TEXTES POUR VOS COMMUNICATIONS:**

**ARRÊTER, 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**: arrêter de voir son argent partir en fumée, d’être essoufflé en montant les marches ou encore de geler dehors. Des choses dont les Ex ne s’ennuieront pas, quel que soit leur âge!

C’est pourquoi **le *Défi* est là pour rappeler aux fumeurs qu’arrêter de fumer est gagnant** et que l’important est de ne jamais cesser d’essayer d’écraser et d’aller chercher de l’aide pour mieux réussir**. Les participants s’engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines, du 7 février au 20 mars 2022. Inscriptions à** [**defitabac.ca**](https://defitabac.ca/)**.**

**ARRÊTER, C’EST POSSIBLE AVEC LE *DÉFI*!**

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, 6 FOIS PLUS DE CHANCES D’ÉCRASER**

Le *Défi* est un rendez-vous annuel incontournable pour les Québécois qui désirent se libérer du tabac. Les participants s’engagent, dans un défi collectif et motivant, **à ne pas fumer** du 7 février au 20 mars 2022, soit **pendant 6 semaines**, un premier objectif réaliste qui procure de nombreux avantages… en plus d’**augmenter de 6 fois les chances d’arrêter pour de bon**! Les inscriptions se font à [defitabac.ca](https://defitabac.ca/).

**DES PRIX ET DU SOUTIEN GRATUIT POUR MIEUX RÉUSSIR!**

Le *Défi* repose sur une approche éprouvée de cessation: en moyenne, 75 % des participants le relèvent avec succès! Pour augmenter leurs chances de réussir, ils bénéficient de **ressources et** d’**outils gratuits** avant, pendant et après le *Défi*. Parmi ceux-ci, on trouve un **dossier personnel en ligne et un plan de préparation à personnaliser** à [defitabac.ca](http://www.defitabac.ca), des c**ourriels 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 et l’aide par texto SMAT**. Sans compter qu’il y a **5 000 $ en argent comptant** à gagner! Inscris-toi à [defitabac.ca](https://defitabac.ca/)!

**TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX:**

**FACEBOOK:**

Arrêter de fumer, c’est gagnant sur toute la ligne! Inscris-toi au ***@Défi J’arrête, j’y gagne!*** d’ici le 7 février pour profiter de soutien complètement gratuit, d’une communauté engagée et de motivation à volonté. <https://bit.ly/2JGXI9n>

Cette année, arrête de fumer et relève du même coup le défi «J’arrête de perdre mon souffle à la 3e marche»! T’as rien à perdre et tout à gagner en écrasant avec le ***@Défi J’arrête, j’y gagne!*** Inscriptions jusqu’au 7 février: <https://bit.ly/2JGXI9n>

Relève le défi «J’arrête de voir mon argent partir en fumée» en écrasantà l’aide du ***@Défi J’arrête, j’y gagne!*** C’est possible d’y arriver! En moyenne, 75 % des participants relèvent avec succès le défi d’arrêter 6 semaines. Maintenant… c’est à toi de jouer! Inscris-toi d’ici le 7 février: <https://bit.ly/2JGXI9n>.

Arrête de fumer en t’inscrivant au ***@Défi J’arrête, j’y gagne!*** et profites-en pour relever le défi «J’arrête de faire le piquet à -20°»! C’est gratuit et, en prime, 5 000 $ en argent seront tirés! Arrêter de fumer… c’est vraiment gagnant! Inscris-toi d’ici le 7 février: <https://bit.ly/2JGXI9n>