



Pour diffusion immédiate

**65 % des fumeuses veulent arrêter<sup>1</sup>;  
46 % d'entre elles ont peur de prendre du poids<sup>2</sup>**

**Le Défi J'arrête, j'y gagne !  
peut vous aider à remporter ce combat  
sans prendre de poids**

***Depuis 7 ans, plus de 130 000 femmes s'y sont inscrites ;  
92 000 ont réussi à relever le Défi***

**Montréal, le 10 octobre 2006** — Vous rêvez de mettre la cigarette K.-O., mais vous craignez de prendre des kilos ? Mettez toutes les chances de votre côté en vous inscrivant au Défi J'arrête, j'y gagne ! Des milliers de femmes inscrites au Défi ont réussi à vaincre la cigarette en bénéficiant de conseils pour ne pas grossir.

**La clé du succès : une approche humaine**

Reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé, le Défi J'arrête, j'y gagne ! reste l'un des moyens les plus efficaces pour arrêter de fumer. Son secret ? Des femmes et des hommes qui accompagnent avec respect des proches, des amis et des collègues. Des ressources et des outils gratuits qui soutiennent les participantes dans leur combat contre le tabac et la prise de poids : la **trousse Jean Coutu à la rescousse**, le site **www.defitabac.ca**, les **courriels J'éc@se**, la ligne **1 866 JARRÊTE (527-7383)** et les **centres d'abandon du tabagisme**.

« Moi aussi, j'avais peur de prendre du poids avant d'arrêter de fumer, souligne Geneviève Guérard, juge permanente à l'émission *Le match des étoiles*, coanimatrice de *Prochaine sortie*, à Radio-Canada, et porte-parole du Défi J'arrête, j'y gagne ! pour une deuxième année. « J'ai vite constaté que, sans la cigarette, j'avais plus d'énergie et de souffle. Ça m'a donné un regain d'enthousiasme pour m'entraîner et bien m'alimenter, et j'ai réussi à contrôler mon poids. Avec des outils comme les courriels *J'éc@se* et la section "Question de poids" du site Internet, les participantes du Défi peuvent compter sur un appui concret pour manger mieux et bouger plus, deux habitudes clés pour éviter les kilos en trop. »

<sup>1</sup>. Jolicœur et Associés. *L'usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac*, mai 2006.

<sup>2</sup>. 46 % des femmes qui ont arrêté ou essayé d'arrêter de fumer s'inquiètent de prendre du poids. Résultats d'une enquête Ipsos-Reid/Pfizer menée du 7 au 11 novembre 2005 auprès d'un échantillon représentatif de 2 001 adultes canadiens.



Rappelons que les participants écrasent à la date qui leur convient à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2007 et s'engagent à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2007. Cette année, ils peuvent choisir entre deux formules d'inscription : avec une marraine ou un parrain non fumeur, comme par le passé, ou en duo avec un autre participant qui souhaite vaincre la cigarette pour se soutenir mutuellement et relever le Défi. Plus de 30 000 \$ de prix viendront souligner les efforts des participants ainsi que ceux des parrains et des marraines. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire du 15 décembre 2006 au 28 février 2007 en se rendant sur le [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca), ou encore en se procurant le formulaire d'inscription dans la circulaire *Jean Coutu* de février. Des postes Internet seront également mis à la disposition du public dans les bibliothèques publiques du Québec pour s'inscrire en ligne.

### **Le tabac : un combat toujours aussi important**

Même si le pourcentage de fumeuses au Québec a diminué au cours des dernières années, passant de 29 % en 1999 à 24 % en 2005 selon *l'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada*, le tabagisme demeure la première cause de décès évitable. Les actions pour combattre cette habitude restent donc toujours pertinentes, et les experts le disent : cesser de fumer est de loin le premier geste qu'une personne peut faire pour améliorer sa santé. La cigarette est la cause de 30 % de tous les décès attribuables au cancer et elle est directement reliée à plus de 85 % de tous les cas de cancer du poumon (nombre en hausse chez les femmes, surtout au Québec).

Le Défi J'arrête, j'y gagne! est une initiative d'ACTI-MENU et de GRIPS. Il est réalisé en partenariat avec plusieurs organismes publics et privés notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, les directions de santé publique du Québec, Jean Coutu, la Société canadienne du cancer et Hydro-Québec.

ACTI-MENU réalise également, en collaboration avec de nombreux partenaires, le Défi Santé 5/30, une autre campagne santé d'envergure créée pour inciter les gens à consommer davantage de fruits et de légumes et à bouger plus ([www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)).

-30-

Information et entrevues : André Beaulieu Communication, 514 393-3444 ou [abcommunication@sympatico.ca](mailto:abcommunication@sympatico.ca)

Communiqués et info médias disponibles au [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca)

