



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

Au Québec, 6 fumeurs sur 10 veulent « écraser » dans les prochains mois. Le Défi J'arrête, j'y gagne ! est là pour les aider à mettre la cigarette K.-O.

Montréal, le 11 janvier 2007 — Depuis 8 ans, le Défi J'arrête, j'y gagne ! est mis en œuvre pour épauler les fumeurs qui veulent gagner leur combat contre la cigarette. Au Québec, on compte désormais 1,3 million de fumeurs âgés de 15 ans et plus. De ce nombre, plus de 700 000 veulent cesser de fumer dans les prochains mois.¹

La clé du succès

Reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé, le Défi J'arrête, j'y gagne ! reste l'un des meilleurs moyens pour se libérer du tabac : 220 000 personnes y ont participé en 7 ans, et les deux tiers d'entre elles ont relevé avec succès le défi d'arrêter de fumer pendant au moins 6 semaines.²

L'efficacité et le succès constants du Défi reposent sur une approche humaine qui a fait ses preuves : des femmes et des hommes qui accompagnent avec respect des proches, des amis ou des collègues. De plus, des ressources et des outils gratuits sont offerts aux participants pour surmonter les difficultés de la cessation : 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**.

Une nouvelle façon de participer

Comme les années précédentes, les participants écrasent à la date qui leur convient d'ici le 28 février prochain et ils s'engagent à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2007. Le Défi offre maintenant la possibilité de choisir entre deux formules d'inscription : avec un parrain ou une marraine non fumeur, comme par le passé, ou en duo avec un autre participant qui désire cesser de fumer, pour se soutenir mutuellement dans cette lutte à finir contre la cigarette.

Les personnes qui veulent relever le Défi doivent s'inscrire avant le 1^{er} mars 2007 en se rendant sur le www.defitabac.ca, ou encore en se procurant le formulaire d'inscription dans les circulaires Jean Coutu du mois de février.

¹. Jolicoeur et associés, *L'usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac*, novembre 2006. Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux

². Gomez-Zamudio, Mauricio. *Rapport d'évaluation Défi J'arrête, j'y gagne ! 2005*, décembre 2006.

Plus de 30 000 \$ de prix souligneront les efforts des participants ainsi que le soutien de leurs parrains/marraines et coéquipiers.

Le Défi J'arrête, j'y gagne ! est une initiative d'ACTI-MENU, une société attachée à la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal, et du 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, Santé Canada, la Société canadienne du cancer, Jean Coutu, Pfizer et Hydro-Québec.

-30-

Information et entrevues :

André Beaulieu Communication, 514 393-3444 ou abcommunication@sympatico.ca

Communiqués et info médias : www.defitabac.ca

Source : ACTI-MENU