



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Défi J'arrête, j'y gagne ! et Défi Santé 5/30 : Dernière chance pour s'inscrire !

Montréal, le 25 février 2007 — «Selon le plus récent sondage CROP pour La Presse, 44 % des gens estiment que la santé sera l'enjeu le plus important au cours de la prochaine campagne électorale.*» En ce sens, les Québécois n'ont pas besoin d'attendre le jour des élections pour faire un pas dans la bonne direction et peuvent s'inscrire sans tarder à deux programmes offerts GRATUITEMENT pour les aider à prendre leur santé en mains: le Défi J'arrête, j'y gagne !, pour épauler les fumeurs dans leur combat contre la cigarette, et le Défi Santé 5/30, qui aide petits et grands à intégrer de saines habitudes de vie à leur quotidien. Il faut vite passer à l'action, car on doit s'inscrire **avant le 1^{er} mars** sur www.defitabac.ca et www.defisante530.ca.

Ces deux programmes reposent sur une approche humaine qui a fait ses preuves et où le soutien joue un rôle important. De plus, le Défi J'arrête, j'y gagne ! offre des ressources et des outils gratuits pour surmonter les difficultés de la cessation tabagique. Le Défi Santé 5/30, quant à lui, offre une approche simple et réaliste, un contexte motivant et du soutien pour amorcer un virage santé dans le plaisir.

Le Défi J'arrête, j'y gagne !, c'est quoi ?

Le Défi J'arrête, j'y gagne ! est là pour épauler les 700 000 fumeurs québécois qui souhaitent combattre leur dépendance à la cigarette. Cette campagne, reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé, reste l'un des meilleurs moyens pour écraser : 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.

Les personnes qui veulent relever le Défi J'arrête, j'y gagne ! doivent s'inscrire **avant le 1^{er} mars** en se rendant sur le www.defitabac.ca. Plus de 30 000 \$ de prix souligneront les efforts des participants ainsi que le soutien de leurs parrains, marraines et coéquipiers.

Les participants s'engagent à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2007. Afin de tendre la main à toujours plus de fumeurs, 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.

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'écr@se**, la ligne **1 866 jarrête (527-7383)** et les **Centres d'abandon du tabagisme**.

* La Presse, 22 février 2007

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.

Le Défi Santé 5/30, c'est quoi ?

C'est une vaste campagne provinciale qui invite tous les Québécois de 6 ans et plus à :

- manger au moins **5 portions** de fruits et légumes
- bouger au moins **30 minutes**

au minimum 5 jours par semaine, pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2007.

Pour les adultes intéressés, c'est aussi l'occasion de faire le point sur leur poids et leur tour de taille. Le Défi Santé 5/30 offre une approche simple et réaliste, un contexte motivant et du soutien pour amorcer un virage santé dans le plaisir.

Au cours des deux dernières années, plus de 90 000 personnes ont profité de cette campagne afin de prendre leur santé en main !

Le site officiel du Défi Santé 5/30 (www.defisante530.ca), accessible à tous, est une importante source de référence et de motivation. Ce dernier contient des outils téléchargeables, des trucs et un forum de discussion. On y trouvera cette année une section recettes santé et la possibilité de télécharger deux programmes d'activité physique. Les participants qui fournissent une adresse courriel recevront une fois par semaine pendant la période du Défi, puis une fois par mois pendant un an, le Bulletin du Défi Santé 5/30. Inscription **avant le 1^{er} mars**, sur le site www.defisante530.ca. Une autre bonne raison de participer : des prix d'une valeur totale de 15 000 \$.

Le Défi Santé 5/30 est une initiative d'ACTI-MENU, une société attachée à la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal, et de la Société canadienne du cancer. Il est réalisé en partenariat avec les directions de santé publique du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec ainsi qu'IGA, Astra-Zeneca, sanofi-aventis, Les Producteurs laitiers du Canada, Visez Santé, le Mouvement des caisses Desjardins et l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. De nombreuses associations et ordres professionnels dans le domaine de la santé soutiennent également le Défi Santé 5/30.

-30-

Les porte-parole sont disponibles pour des entrevues :

Geneviève Guérard, Défi J'arrête, j'y gagne !,
Francis Reddy, Défi Santé 5/30,
D^r Louis Gagnon, président d'ACTI-MENU,
ainsi que plusieurs autres spécialistes.

Information et entrevues :

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



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

Direction de la prévention