



Communiqué de presse Pour diffusion immédiate

À la Saint-Valentin : vivez d'amour et d'haleine fraîche avec le *Défi J'arrête, j'y gagne!*

Montréal, le 11 février 2008 — Vous souhaitez redonner un souffle de fraîcheur à votre couple? À la Saint-Valentin, prouvez votre amour de la vie en relevant le *Défi J'arrête, j'y gagne!*. Faites disparaître ce nuage de fumée qui vous empêche, tous les deux, de respirer le bonheur à pleins poumons. Libérez-vous de la cigarette en duo en vous inscrivant d'ici au 15 février 2008 sur le www.defitabac.ca.

Quand l'amour soulève des montagnes ...

L'entraide constitue une puissante source de motivation. Que vous soyez tous les deux fumeurs ou qu'un seul membre de votre couple fume, le *Défi J'arrête, j'y gagne!* se vit à deux. Bien que le tabagisme¹ touche davantage les hommes (57 %) que les femmes (43 %) au Québec, la clé de la réussite peut fort bien passer par l'appui des conjointes. Soutenus et encouragés, les fumeurs s'engagent à renoncer à la cigarette pendant six semaines. Et leurs chances de gagner ce défi sont excellentes. En effet, par le passé c'est 2 participants sur 3 qui réussissent à ne pas fumer pendant le Défi, ce qui est un remarquable taux de succès!

Faites comme Jici Lauzon, porte-parole du Défi

Sur une plage de Cuba, un soir de vacances, Jici Lauzon propose à sa blonde de faire équipe pour arrêter de fumer. Pourquoi? « Pour la vie, pour l'amour de notre fils, pour mieux respirer... » Toutes les raisons sont bonnes, naturellement. Mais comment ne pas flancher? « Nous avons cassé la cigarette et nous avons pris une photo. Puis, nous nous sommes concentrés et encouragés... et nous avons tenu le coup. » C'était il y a trois ans. Jici Lauzon l'avoue : « Cette fois a été la bonne, parce que nous étions deux. » Deux à livrer le combat avec la même détermination, deux à faire preuve de compréhension (les sautes d'humeur sont inévitables!), deux à lutter contre la tentation et, enfin, deux à célébrer une réussite exaltante.

Un travail d'équipe

Depuis huit ans, 250 000 personnes ont relevé le *Défi J'arrête, j'y gagne!* Cette neuvième édition invite les fumeurs à livrer leur combat pendant six semaines, soit du 15 février au 28 mars 2008. Comme les années précédentes, le soutien sera de la partie : on s'inscrit avec un parrain ou une marraine qui ne fume pas ou en duo avec un partenaire qui souhaite aussi écraser.

¹ Jolicoeur et associés. *L'usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac*, juin 2007.





Côté motivation, les participants disposent de précieuses ressources – notamment une trousse d'aide remise gratuitement chez PJC Jean Coutu, un site Internet et une communauté virtuelle dynamique ainsi que des courriels d'encouragement – et ils se partageront des prix d'une valeur de 15 000 \$.

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une initiative d'ACTI-MENU et de la Direction de la prévention de l'institut de Cardiologie de Montréal. 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, la Société canadienne du cancer, Jean Coutu, Pfizer et Novartis.

-30-

Source : ACTI-MENU

Information et entrevues :

Serge Paradis, 514 277-2670, serge@pkcom.ca

