



Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate

## Pour la nouvelle année, 400 000 Québécois peuvent mettre le tabac k.-o. avec le Défi J'arrête, j'y gagne!

**Montréal, le 13 décembre 2007** – Parmi 1,1 million de fumeurs au Québec, 60 % souhaitent arrêter de fumer<sup>1</sup>. Quand on sait que 2 personnes sur 3 réussissent le Défi J'arrête, j'y gagne!, il importe d'encourager ces 600 000 fumeurs à s'inscrire au Défi pour mettre le tabac k.-o.! Ce programme, reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), reste l'un des meilleurs moyens pour écraser. Au cours des 8 dernières années, 250 000 participants ont relevé le Défi.

En cette nouvelle année qui s'amorce, **Jici Lauzon** devient porte-parole du Défi afin d'encourager les Québécois à livrer ce combat contre la cigarette, que lui-même a remporté en couple il y a trois ans. Une lutte parfois difficile, mais ô combien motivante quand on est deux à relever ses manches! Sur une plage de Cuba, un soir de vacances, il propose à sa copine 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 craquer? « *Dès les premiers moments, on s'encourageait en se rappelant les bienfaits d'une vie sans fumée. Et tout est plus facile à deux, peu importe le défi à relever!* »

### Quand l'union fait la force, on part gagnant!

En cette neuvième édition, les fumeurs sont invités à livrer leur combat pendant 6 semaines, soit du 15 février au 27 mars 2008. Pour ce faire, le soutien est évidemment de mise : on s'inscrit avec un parrain ou une marraine qui ne fume pas, ou avec un partenaire qui souhaite aussi écraser. Pour les soutenir, les participants disposent de nombreux outils gratuits et facilement accessibles. À cet effet, la trousse *Jean Coutu à la rescousse* sera remise gratuitement encore cette année dans les pharmacies de la province. De plus, le site **defitabac.ca** s'avérera une précieuse source d'information pour bien se préparer tout en offrant l'accès à une communauté virtuelle dynamique et stimulante. Dans les moments difficiles, les courriels *J'écr@se*, la ligne **1 866 jarrête** (527-7383) et les centres d'abandon du tabagisme deviendront des alliés importants pour aider les participants à sortir vainqueurs du Défi. Pour couronner le tout et motiver davantage les troupes, les participants se partageront à la fin du Défi des prix d'une valeur de 15 000 \$. Ceux-ci peuvent s'inscrire avant le 15 février au Défi J'arrête, j'y gagne! sur le site **defitabac.ca** afin de bien commencer l'année 2008!

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

Jean-Vincent Lacroix, 514 277-2670, jeanvincent@pkcom.ca

<sup>1</sup> Jolicoeur et associés (2007). L'usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac.

