



**Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate**

## **10 ANS DE SUCCÈS ÉCRASANT POUR LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE !**

Montréal, le 16 décembre 2008 — Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* célèbre cette année son 10<sup>e</sup> anniversaire. Depuis 2000, la formule gagnante du Défi a attiré plus de 260 000 fumeurs souhaitant vaincre leur dépendance à la cigarette. Ce 10<sup>e</sup> anniversaire est d'autant plus important qu'année après année, le concept prouve son efficacité : deux participants sur trois réussissent à ne pas fumer durant la période du Défi. Un excellent taux de succès!

Cette année encore, le Défi se relève en duo afin que les participants se soutiennent, s'entraident et augmentent du même coup leurs chances de remporter leur combat contre la cigarette. Que le tandem se forme d'un non-fumeur qui parraine un fumeur ou encore de deux fumeurs qui veulent arrêter ensemble, les participants doublent ainsi leur force d'action contre la cigarette. Les nouvelles sont d'ailleurs particulièrement prometteuses pour ceux et celles qui choisissent de faire équipe avec un fumeur de leur entourage. En effet, une étude parue dans le *New England Journal of Medicine*<sup>1</sup> au printemps 2008 rapportait que les risques de continuer à fumer sont diminués de 67 % si le conjoint arrête, de 36 % s'il s'agit d'un ami et de 25 % pour un parent. Un véritable effet domino !

Alors, cette année, le Défi invite tous les fumeurs souhaitant cesser de fumer à joindre le mouvement en formant équipe avec une personne de son entourage. Il suffit de visiter le site [DefiTabac.ca](http://DefiTabac.ca) et de s'inscrire avant le 1<sup>er</sup> mars.

---

<sup>1</sup> Christakis, N.A. & Fowler, J.H. (2008). « The Collective Dynamics of Smoking in a Large Social Network. » *New England Journal of Medicine*. Volume 358, 2249-2258.



Jici Lauzon, ex-fumeur et porte-parole du Défi, connaît bien les avantages d'un bon duo offensif contre le tabac. C'est en vacances, sur une plage de Cuba, qu'il proposait à sa partenaire de faire équipe pour cesser de fumer. Pourquoi ? « Pour la vie, pour l'amour de notre fils, pour mieux respirer, explique-t-il... »

Évidemment, toutes les raisons sont bonnes. Mais pour Jici Lauzon, le secret de sa réussite est clair : « Cette fois était la bonne parce que nous étions deux. Nous avons pris une photo pour officialiser notre résolution commune, nous avons cassé nos cigarettes, nous avons livré le même combat avec détermination, nous nous sommes encouragés... Et nous avons tenu le coup ensemble. »

### **En route vers le succès**

En s'inscrivant au Défi, les participants peuvent obtenir plusieurs formes d'aide et de soutien : la trousse Jean Coutu à la rescousse, le site [DefiTabac.ca](http://DefiTabac.ca) qui abonde de trucs, d'outils et d'information, une communauté d'entraide dynamique et les courriels de soutien *J'écr@se*. Ils peuvent également bénéficier d'un soutien personnalisé en appelant la ligne 1 866 jarrête (1 866 527-7383) et le Centre d'abandon du tabagisme de leur région. Sans compter qu'ils ont la chance de gagner l'un des prix d'une valeur totale de plus de 10 000 \$ !

Que ce soit en duo avec une marraine ou un parrain non-fumeur ou avec un autre fumeur, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, soit du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2009. Pour en savoir davantage et pour s'inscrire avant le 1<sup>er</sup> mars, il suffit de visiter le site web [DefiTabac.ca](http://DefiTabac.ca).

*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 au 514 277-2670, au 514 602-6222 (cellulaire) ou à [serge@pkcom.ca](mailto:serge@pkcom.ca).

