



Communiqué de presse

Le Défi J'arrête, j'y gagne !

« La cigarette va en prendre plein la gueule ! » promet José Gaudet

Montréal, le 15 décembre 2009 – Présenté pour une 11^e année, le *Défi J'arrête, j'y gagne !* revient en force et invite tous les Québécois qui souhaitent en finir avec la cigarette à y prendre part du 1^{er} mars au 11 avril 2010. Fidèle à ses habitudes, le *Défi* privilégie un ton motivant et positif, d'autant plus que l'humoriste **José Gaudet, membre du populaire duo *Les Grande Gueules***, a accepté d'en être le nouveau porte-parole... et même de relever lui aussi le défi d'arrêter de fumer !

Une approche éprouvée

Non seulement le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est une occasion idéale d'arrêter de fumer, mais les fumeurs qui y participent profitent d'une approche éprouvée : près de 2 participants sur 3 parviennent à ne pas fumer durant les 6 semaines que dure le *Défi*, un excellent taux de réussite !

La formule gagnante du *Défi* repose sur 2 éléments clés :

- Une **inscription en « duo »**, qui donne le choix aux fumeurs de s'engager avec un parrain/marraine non fumeur, ou avec un coéquipier qui souhaite également arrêter de fumer;
- Un **soutien gratuit**, offert sous différentes formes, avant le *Défi* pour aider les participants à bien se préparer, pendant pour qu'ils passent à l'action et après les 6 semaines pour les aider à tenir le cap.

Le Défi de José !

Après plusieurs tentatives, José Gaudet désire maintenant arrêter de fumer pour de bon. En d'autres mots : entre la cigarette et lui, c'est terminé ! Sa stratégie ? Officialiser sa résolution en s'inscrivant au *Défi* afin de bénéficier des avantages de la participation en duo et du soutien exceptionnel qui est donné aux participants. « Mario Tessier et moi formons un duo depuis maintenant 17 ans. Je connais donc extrêmement bien les avantages du travail en équipe, que ce soit l'entraide, le soutien ou la solidarité. J'ai confiance que la même approche appliquée au *Défi*, en plus de l'aide offerte aux participants, me permettra de réussir cette fois à cesser de fumer ! » explique-t-il.

Les fumeurs qui, comme José Gaudet, souhaitent en finir avec la cigarette en s'inscrivant au *Défi* peuvent choisir une date qui leur convient pour cesser de fumer entre le 15 décembre 2009 et le 1^{er} mars 2010. Ils s'engageront ensuite à **ne pas fumer pendant au moins les 6 semaines du Défi, du 1^{er} mars au 11 avril !**

Plus de soutien... pour plus de succès !

En s'inscrivant au *Défi J'arrête, j'y gagne !*, les participants disposent de différentes formes de soutien gratuites, un atout précieux pour augmenter leurs chances de gagner leur combat contre la cigarette :

- Une **trousse d'aide remise dans les succursales PJC Jean Coutu** sur présentation d'une preuve d'inscription au *Défi*. La trousse contient de l'information, des ressources et des objets utiles pour la cessation;
- Le **site DefiTabac.ca**, une source d'information de premier plan pour préparer et vivre sa cessation ainsi qu'un lieu où trouver une communauté virtuelle dynamique avec qui échanger et vivre l'entraide;
- La **série de courriels J'écr@se**, envoyés exclusivement aux participants sur une période d'un an;
- La **ligne 1 866 jarrête (527-7383)** et les **Centres d'abandon du tabagisme** pour obtenir un soutien personnalisé prodigué par des conseillers formés en cessation tabagique.

Nouveauté en 2010 : 500 abonnés de TELUS inscrits au *Défi* auront la chance de participer à un projet-pilote, le **programme STOMP**, qui consiste en des **messages textes** d'encouragement, d'information mais aussi de motivation pour les faire résister aux envies d'allumer. Les textos seront envoyés tout à fait gratuitement et de façon continue sur le sans-fil des participants, pendant plus de 6 mois, afin de les aider à arrêter de fumer.

On s'inscrit... pour mieux écraser !

Qu'on soit un fumeur habituel ou occasionnel, qu'on en soit à sa première ou à sa septième tentative d'arrêt, le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est pour nous, soit toute personne qui veut passer à l'action pour se libérer de la cigarette ! On effectue son **inscription avant le 1^{er} mars 2010 sur DefiTabac.ca**. Les participants respectant leur engagement courent la chance de gagner de magnifiques prix qui ont une valeur totale de plus de 10 000 \$!

À propos du Défi J'arrête, j'y gagne !

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !*, qui en est à sa 11^e année, est une initiative d'ACTI-MENU, une société attachée à 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, Novartis et TELUS Solutions en santé.

Cette initiative québécoise s'inspire du grand Défi mondial de l'Organisation mondiale de la Santé, le *Quit & Win* originaire de la Finlande. Depuis 2000, c'est plus de 276 000 fumeurs qui ont participé au *Défi J'arrête, j'y gagne !*

- 30 -

SOURCE :

Sébastien C. Fassier
Chef des communications, ACTI-MENU
514 985-2466, poste 273
sfassier@actimenu.ca

INFORMATION/ENTREVUES :

Katia Robillard
Conseillère principale, Casacom
514 286-2145, poste 227
krobillard@casacom.ca