

Comme Johanne, Louis-Alain, Louis, Martin et Anie...

Arrêtez de fumer avec le *Défi J'arrête, j'y gagne !*

Montréal, le 4 janvier 2011 – En ce début d'année 2011, vous avez pris la résolution d'arrêter de fumer ? Félicitations, c'est une excellente décision ! Vous avez besoin d'aide ? **Passer à l'action avec le *Défi J'arrête, j'y gagne !* : c'est votre meilleur allié pour réussir.**

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !*, qui en est à sa 12^e année, revient en force avec plusieurs nouveautés bonifiant sa formule déjà gagnante, question de maximiser vos chances de relever avec succès le *Défi* de ne pas fumer pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril.

La campagne 2011 est particulièrement motivante avec les témoignages de 5 anciens participants qui ont réussi à arrêter de fumer avec le *Défi*. Grâce à leurs histoires inspirantes, ils espèrent donner le goût à un grand nombre de gens de participer au *Défi*. Avec plus de 1 300 000 fumeurs¹ au Québec, dont presque 60 % souhaitent se libérer de la cigarette², parions que ceux qui répondront à l'invitation seront nombreux !

Vous voulez arrêter de fumer ? Inscrivez-vous sur DefiTabac.ca avant le 1^{er} mars.

Ils ont réussi... vous le pouvez vous aussi !

Depuis sa création, le *Défi* a aidé des milliers de gens à cesser de fumer : Johanne, Louis-Alain, Louis, Martin et Anie en sont la preuve ! Tous ces ex-participants reconnaissent que le *Défi* a fait une différence et leur a réellement donné un coup de main dans leur démarche. C'est pourquoi ils ont accepté avec fierté et enthousiasme d'en devenir les ambassadeurs.

« Dès que je me suis inscrit au *Défi J'arrête, j'y gagne !*, ç'a été une source de motivation incroyable pour moi. C'était un peu comme prendre une carte de membre dans un gym : je m'étais inscrit, je n'avais pas le choix de continuer ! » raconte Louis-Alain Robitaille, qui a arrêté en 2005 après avoir été fumeur pendant plus de 20 ans.

De son côté, Johanne Barsalou, qui a fumé pendant 37 ans avant d'écraser en 2008, explique : « Ce qui m'a le plus aidée dans le *Défi*, ce sont les témoignages des autres participants. Le fait de voir que d'autres personnes avaient réussi avant moi ou vivaient les mêmes choses que moi, ça m'a inspirée et poussée à ne pas lâcher ! »

1. Statistique Canada (2009). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC). Tableau 105-0501.

2. Jolicoeur & Associés (automne 2007). Bureau de Recherche du Centre National de Sondage. *L'usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac*, tableau 4.1. : « Tentatives d'arrêt de fumer parmi les fumeurs actuels », préparé pour le ministère des Finances du Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

« Les informations que j'ai trouvées sur le site du *Défi* m'ont aidé à bien me préparer. C'est ce qui a été la clé de mon succès ! » conclut Louis Tremblay, qui a fumé pendant près de 15 ans et qui a écrasé par souci pour sa santé en 2009.

Et Martin et Anie, des amoureux qui ont arrêté en 2003 avec le *Défi*, sont unanimes : « Si ça a marché pour nous, ça peut aussi marcher pour vous ! Que ce soit en solo ou à deux, inscrivez-vous, ça vaut vraiment la peine ! »

À chacun son Défi !

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* offre cette année une formule encore plus souple qui permet de se bâtir un *Défi* à son image afin de répondre encore plus à ses propres besoins et ainsi d'augmenter ses chances de réussir.

D'abord, les participants ont le choix de s'inscrire seuls, en duo avec un parrain non fumeur ou avec un autre fumeur qui veut également arrêter de fumer. Ensuite, côté accompagnement, ils peuvent choisir parmi une variété d'éléments de soutien gratuits. Le **dossier du participant** en ligne (une nouveauté en 2011), la **trousse d'aide** remise dans les succursales PJC Jean Coutu et la série de **courriels d'encouragement J'éc@se** sont offerts en exclusivité aux personnes inscrites. À cela viennent s'ajouter le site Web **DefiTabac.ca**, la **page Facebook** (www.Facebook.com/defitabac) et l'**application TELUS Solutions en santé** pour profiter du soutien d'amis (une autre nouveauté). Enfin, la **ligne 1 866 jarrête (527-7383)** et les centres d'abandon du tabagisme dans les régions complètent l'offre de soutien.

« Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* a fait ses preuves en tant qu'intervention efficace auprès de la population. Depuis 2000, près de 295 000 fumeurs y ont participé. De ce nombre, en moyenne 2 participants sur 3 ont réussi à ne pas fumer pendant les 6 semaines du *Défi* », explique la D^{re} Roxane Néron, porte-parole du *Défi J'arrête, j'y gagne !* « De plus, avec le soutien qui se poursuit toute l'année, le *Défi* contribue à aider les gens à ne pas rechuter et à demeurer non fumeurs ! »

Vous aussi, vous êtes prêt à arrêter ? Inscrivez-vous sur DefiTabac.ca avant le 1^{er} mars.

En plus du soutien gratuit, vous courez la chance de gagner l'un des nombreux prix d'une valeur totale de plus de 10 000 \$. Ça aussi, c'est motivant !

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

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est une initiative d'ACTI-MENU réalisée en partenariat avec plusieurs organisations publiques et privées, 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.

- 30 -

SOURCE :

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

INFORMATION/ENTREVUES :

Marie Huot
Coordonnatrice, Relations avec les médias
ACTI-MENU
514 985-2466, poste 255
mhuot@actimenu.ca