



Le Défi J'arrête, j'y gagne ! 2011 : un succès incontestable avec 23 208 participants !

Montréal, le 29 avril 2011 – C'est sur une note fort positive que s'est conclu le *Défi J'arrête, j'y gagne !* 2011. En effet, c'est 23 208 participants qui se sont engagés à ne pas fumer pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril derniers – une hausse des inscriptions de 47 % par rapport à 2010. Il n'y a pas de doute : pour sa 12^e année, le *Défi* a connu un succès incontestable !

Des nouveautés gagnantes !

L'excellent taux de participation au *Défi* 2011 est en grande partie attribuable aux nombreuses nouveautés introduites cette année. Tout d'abord, la campagne mettait en vedette d'anciens participants ayant réussi à arrêter de fumer avec le *Défi*. Gageons que leurs témoignages inspirants en ont incité plusieurs à suivre leur exemple. Ensuite, une formule plus souple permettait aux participants de se bâtir un *Défi* à leur image pour mieux répondre à leurs propres besoins et ainsi maximiser leurs chances de réussite.

Du côté de l'inscription, la nouveauté consistait en la possibilité de s'inscrire seul, une option qui s'ajoutait aux deux autres : participer en duo avec l'aide d'un parrain non fumeur ou avec un autre fumeur voulant également renoncer à la cigarette. Signe que cet ajout a été apprécié : 59 % des participants ont choisi de relever le *Défi* seul, alors que les autres ont préféré la formule classique à deux.

Du côté de l'accompagnement, les nouveautés étaient aussi au rendez-vous ! Le dossier du participant en ligne et l'application pour téléphones intelligents TELUS Solutions en santé, qui permettait aux participants d'arrêter pour de bon avec le soutien de leurs pairs, sont venus s'ajouter à l'offre déjà existante.

Du soutien toute l'année !

Les participants du *Défi J'arrête, j'y gagne !* ne sont jamais seuls. « En plus des nouveautés proposées cette année, les participants pouvaient choisir parmi une variété d'éléments de soutien gratuits, comme la trousse d'aide offerte dans les succursales PJC Jean Coutu, la ligne j'Arrête, les centres d'abandon du tabagisme, le site Web DefiTabac.ca et la série de courriels d'encouragement *J'éc@se* envoyés sur une période d'un an », explique la D^{re} Roxane Néron, consultante en cessation tabagique et porte-parole médicale du *Défi*.

Et même si des gens avaient opté pour l'inscription en solo, ils pouvaient plus que jamais partager leur expérience avec d'autres participants sur la page Facebook (www.facebook.com/defitabac). Cette communauté dynamique, qui compte maintenant près de 3 500 adeptes, demeurera active à l'année. Une belle façon de garder la motivation !

En parlant de motivation, la perspective de remporter l'un des magnifiques prix, d'une valeur totale de plus de 10 000 \$, a sans doute aidé les participants à tenir le cap lors des moments difficiles.

« Avec sa formule plus souple, adaptée à la réalité de chaque participant, et avec son soutien offert toute l'année, le *Défi* contribuera sans aucun doute à aider les participants à ne pas rechuter et à demeurer non fumeurs », conclut la D^{re} Néron.

Le Défi : toujours pertinent et populaire

Après 12 années d'existence, le *Défi J'arrête, j'y gagne !* demeure pertinent dans une province qui, selon Statistique Canada, compte plus de 1 300 000 fumeurs, dont plus de la moitié envisagent de cesser de fumer au cours des 6 prochains mois, selon le Bureau de recherche du Centre national de sondage.

Il a été démontré que le *Défi* est une intervention populationnelle efficace en cessation tabagique. Depuis 2000, plus de 315 000 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*. Cet excellent taux de succès a été confirmé, année après année, par une évaluation menée par la Direction de santé publique de Montréal. La campagne présente une méthode qui a fait ses preuves pour arrêter de fumer et elle est d'ailleurs intégrée aux services de soutien à la cessation du gouvernement, notamment la ligne j'Arrête et les centres d'abandon du tabagisme.

Avec une formule améliorée, et d'autres bonifications déjà prévues pour 2012, les fumeurs voulant abandonner la cigarette l'an prochain pourront compter une fois de plus sur le *Défi J'arrête, j'y gagne !* pour les soutenir !

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.

Les partenaires contribuent à la visibilité du *Défi* et à sa notoriété. Des intervenants du réseau de la santé et de plusieurs associations professionnelles sont également mobilisés pour favoriser le rayonnement du *Défi* et son arrimage aux services de cessation provinciaux et pour assurer son déploiement sur l'ensemble du territoire québécois.

À propos d'ACTI-MENU

ACTI-MENU est une entreprise à vocation sociale entièrement détenue par 3 fondations : la Fondation Prévention Santé Intégrale, la Fondation du Centre ÉPIC et la Fondation de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont. Dans le cadre de l'élaboration de ses services et programmes, ACTI-MENU peut compter sur la collaboration d'institutions prestigieuses comme l'Institut de Cardiologie de Montréal et l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

-30 -

SOURCE

Sébastien C. 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