



Vous voulez arrêter de fumer ? C'est possible avec le *Défi J'arrête, j'y gagne !*

Montréal, le 4 janvier 2012 – En ce début d'année 2012, vous avez pris la résolution d'en finir avec la cigarette ? Ça tombe bien : le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est de retour pour vous aider à réussir. Cette campagne positive et motivante vous invite à passer à l'action pour arrêter de fumer. Quel que soit le nombre de cigarettes fumées par jour, de tentatives de cessation déjà faites ou d'années passées en tant que fumeur, le *Défi* est pour vous !

Inscrivez-vous sur defitabac.ca avant le 1^{er} mars, c'est gratuit ! De plus, courez la chance de gagner l'un des nombreux prix, dont un voyage dans une destination soleil. Une valeur totale de plus de 10 000 \$!

Une approche éprouvée

« Arrêter de fumer, c'est loin d'être facile, mais avec l'aide offerte de nos jours, c'est plus possible que jamais ! », explique la D^{re} Roxane Néron, porte-parole médicale du *Défi J'arrête, j'y gagne !* « Le *Défi*, avec son approche éprouvée et recommandée par les professionnels de la santé, est un allié précieux pour les Québécois qui veulent arrêter de fumer. Et avec toutes les ressources qui sont mises à la disposition des participants, c'est vraiment un programme gagnant ! » Rappelons qu'en moyenne 2 participants sur 3 réussissent à ne pas fumer pendant les 6 semaines du *Défi*, ce qui correspond à un excellent taux de succès.

Une formule souple et du soutien gratuit

Le *Défi* propose une formule souple qui répond à vos besoins pour augmenter vos chances de réussir à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril. Vous pouvez vous inscrire seul, en duo avec un parrain non fumeur ou avec un autre fumeur qui veut également écraser. Côté soutien, on propose de vous accompagner avant, pendant et après le *Défi*... et tout cela est gratuit !

En tant que participant, vous avez accès en exclusivité à un dossier personnel en ligne, à la série de courriels d'encouragement *J'éc@se* et à la toute nouvelle trousse d'aide, entièrement renouvelée et offerte en quantité limitée dans les succursales PJC Jean Coutu. Également, pour vous aider dans votre démarche, vous avez accès au site Web defitabac.ca, à la dynamique page Facebook (www.Facebook.com/defitabac), à l'application *J'arrête* de TELUS pour téléphones intelligents pour arrêter avec le soutien de vos amis, à la ligne 1 866 jarrête (527-7383) et aux centres d'abandon du tabagisme.

En plus de ces différents éléments, l'offre de soutien est bonifiée cette année par une approche basée sur le Web 2.0. L'interaction sera donc au cœur de l'accompagnement, et de nouveaux outils, adaptés au style de vie et aux besoins de chacun, seront mis à la disposition des participants.

Ils ont réussi : vous le pouvez aussi !

Cette année encore, la campagne met en vedette d'anciens participants qui ont réussi à arrêter avec le *Défi J'arrête, j'y gagne !* Johanne, Louis-Alain, Anie et Martin reconnaissent tous que le *Défi* leur a réellement donné un coup de main dans leur démarche et, avec leurs témoignages inspirants, ils espèrent vous amener à participer ! Johanne, qui a fumé pendant 37 ans avant d'arrêter en 2008, explique : « En relevant le *Défi*, j'ai regagné la santé et j'ai retrouvé une grande confiance en moi. Vraiment, le *Défi* a changé ma vie ! Arrêter de fumer m'a prouvé que je pouvais accomplir de grandes choses ! Je suis très fière de moi ! »

Nos porte-parole sont unanimes : s'ils ont réussi avec le *Défi*, vous le pouvez aussi ! Ils vous invitent à y participer comme ils l'ont fait il y a 4, 6 et 9 ans : **inscrivez-vous sur defitabac.ca avant le 1^{er} mars !**

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 des agences de la santé et des services sociaux du Québec, la Société canadienne du cancer, Santé Canada, Jean Coutu, Novartis et TELUS Solutions en santé.

- 30 -

SOURCE :

Karine Ladouceur
Conseillère, Relations publiques
ACTI-MENU
514. 985.2466, poste 265
kladouceur@actimenu.ca

INFORMATION/ENTREVUES :

Marie Huot
Conseillère, Relations médias et gestion de communauté
ACTI-MENU
514. 985.2466, poste 255
mhuot@actimenu.ca