



Le Défi J'arrête, j'y gagne ! : 15 804 participants en 2010

Montréal, le 10 mai 2010 (Mise à jour du communiqué du 30 avril 2010) – Bilan positif pour le 11^e Défi *J'arrête, j'y gagne !* : 15 804 participants en provenance de toutes les régions du Québec s'y sont inscrits. Le nouveau porte-parole de la campagne, en 2010, l'humoriste José Gaudet, a certainement contribué à motiver les Québécoises et Québécois (61 % et 39 % des inscriptions respectivement) à s'engager à ne pas fumer entre le 1^{er} mars et le 11 avril derniers. Son message, teinté d'humour, semble avoir été particulièrement bien reçu par les plus jeunes, les participants âgés de 20 à 34 ans comptant pour une forte proportion des inscrits (40 %).

Gageons que l'idée de relever le *Défi* en même temps qu'un humoriste apprécié du public, jumelée à la chance de pouvoir gagner plus de 10 000 \$ de prix au total, a sans aucun doute incité les fumeurs à s'inscrire en grand nombre !

Une formule avantageuse

L'inscription en duo, avec un parrain (62 % des participants) ou un autre fumeur qui souhaite arrêter (38 % des participants), et le soutien offert permettent à près de 2 participants sur 3 en moyenne de réussir à ne pas fumer pendant les 6 semaines du *Défi*.

« L'idée, c'est de bien accompagner les participants pour augmenter leurs chances de réussir leur démarche », explique le Dr Louis Gagnon, coprésident d'ACTI-MENU, une société attachée à la Direction de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal, et instigatrice du *Défi J'arrête, j'y gagne !*. « La trousse d'aide offerte chez Jean Coutu, le site Web DefiTabac.ca, les courriels *J'écr@se* et la ligne j'Arrête sont autant de formes de soutien apportées gratuitement. Le dynamisme du forum et les échanges sur la page du groupe Facebook montrent également que les participants tiennent à s'encourager mutuellement et à s'entraider. »

Le soutien avait été bonifié et les chances de succès maximisées cette année pour 500 participants abonnés de TELUS Mobilité grâce au programme *STOMP*, un projet pilote dans lequel on utilise la messagerie texte pour transmettre conseils, trucs et mots d'encouragement. « Nous offrons du soutien bien au-delà des 6 semaines du *Défi* », ajoute le Dr Gagnon. « Des courriels d'encouragement sont envoyés pendant une année après la date de cessation des participants afin de les aider à tenir le cap sur leur nouvelle vie d'ex-fumeur. »

Un Défi qui a toujours sa raison d'être

Après 11 années d'existence, le *Défi J'arrête, j'y gagne !* demeure populaire et pertinent dans une province qui, selon Statistique Canada, compte entre 19 % et 23 % de fumeurs (ce qui représente entre 1 226 000 et 1 542 296 personnes) et où plus de la moitié d'entre eux souhaitent en finir avec cette habitude. En effet, selon le Bureau de recherche du Centre national de sondage, 58 % des fumeurs québécois envisagent de cesser de fumer au cours des 6 prochains mois.

Le taux de succès du *Défi* est excellent, et cela est confirmé, année après année, par une évaluation menée par la Direction de santé publique de Montréal. La campagne offre une méthode efficace pour arrêter de fumer et elle est d'ailleurs intégrée aux services de cessation du gouvernement, notamment la ligne j'Arrête et les Centres d'abandon du tabagisme.

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

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* 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 près de 295 000 fumeurs qui ont participé au *Défi J'arrête, j'y gagne !*

SOURCE

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

INFORMATION/ENTREVUES

Katherine Roux Groleau
Conseillère, CASACOM
514 286-2145, poste 228
KRouxGroleau@casacom.ca