



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

Plus de 900 000 Québécoises et Québécois veulent arrêter de fumer ; le Défi J'arrête, j'y gagne ! est là pour les aider à remporter ce combat

Montréal, le 14 décembre 2006 — Plus de 1,5 million de personnes fument encore au Québec, mais selon un récent sondage, 63 % d'entre elles envisagent de mettre la cigarette K.-O. au cours des prochains mois¹. Pour une huitième année consécutive, le Défi J'arrête, j'y gagne ! est là pour épauler tous ces fumeurs qui veulent combattre le tabac. Cette campagne, reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé, reste l'un des meilleurs moyens pour écraser : 220 000 personnes y ont participé en 7 ans, et les deux tiers d'entre elles ont relevé avec succès le défi d'arrêter de fumer pendant au moins 6 semaines².

La clé du succès

Pour réussir à cesser de fumer, la motivation doit bien sûr être au rendez-vous, mais la préparation et le soutien jouent aussi un rôle important. L'efficacité et le succès constants du Défi reposent sur une approche humaine qui a fait ses preuves : des femmes et des hommes qui accompagnent avec respect des proches, des amis ou des collègues. De plus, des ressources et des outils gratuits sont offerts aux participants pour surmonter les difficultés de la cessation : la **trousse Jean Coutu à la rescousse**, le site www.defitabac.ca, les **courriels J'éc@se**, la ligne **1 866 jarrête (527-7383)** et les **centres d'abandon du tabagisme**.

Une nouvelle façon de participer

Comme les années précédentes, les participants écrasent à la date qui leur convient à compter du 1^{er} janvier 2007 et ils s'engagent à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2007. Afin de tendre la main à toujours plus de fumeurs, le Défi offre maintenant la possibilité de choisir entre deux formules d'inscription : avec un parrain ou une marraine non fumeur, comme par le passé, ou en duo avec un autre participant qui désire cesser de fumer, pour se soutenir mutuellement dans cette lutte à finir contre la cigarette.

Les personnes qui veulent relever le Défi doivent s'inscrire avant le 1^{er} mars 2007 en se rendant sur le www.defitabac.ca, ou encore en se procurant le formulaire d'inscription dans les circulaires Jean Coutu du mois de février.

¹. Jolicoeur et associés. *L'usage du tabac, les habitudes des fumeurs et l'opinion de la population à l'égard du tabac*, mai 2006.

². Gomez-Zamudio, Mauricio. *Rapport d'évaluation Défi J'arrête, j'y gagne ! 2005*, décembre 2006.

Plus de 30 000 \$ de prix souligneront les efforts des participants ainsi que le soutien de leurs parrains et marraines. De plus, un des participants qui s'inscriront avant le 1^{er} février pourra bénéficier du soutien spécial de Geneviève Guérard. C'est avec enthousiasme que Geneviève, ex-première danseuse des Grands Ballets Canadiens de Montréal, sympathique juge de l'émission *Le match des étoiles* et coanimatrice de *Prochaine sortie*, a accepté d'appuyer de nouveau la campagne cette année. « J'ai tellement apprécié mon expérience avec le Défi l'an passé ! Chaque fois que j'ai eu à parler de ma décision d'arrêter de fumer, ça m'a permis de la réaffirmer et d'apprécier tout le bien-être qu'elle m'apporte. »

Le Défi J'arrête, j'y gagne ! est une initiative d'ACTI-MENU et du GRIPS. 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, Santé Canada, la Société canadienne du cancer, Jean Coutu, Pfizer et Hydro-Québec.

ACTI-MENU réalise, en collaboration avec de nombreux partenaires, une autre campagne de santé d'envergure : le Défi Santé 5/30, créé pour inciter les gens à consommer davantage de fruits et de légumes et à bouger plus (www.defisante530.ca). Cette campagne sera lancée officiellement le 4 janvier 2007.

-30-

Information et entrevues : André Beaulieu Communication, 514 393-3444 ou abcommunication@sympatico.ca

Communiqués et info médias : www.defitabac.ca