

CETTE FOIS-CI C'EST LA BONNE



INSCRIVEZ-VOUS À
DEFITABAC.CA
JUSQU'AU 6 FÉVRIER



*Détails et règlement à defitabac.ca.



**6 SEMAINES SANS FUMER,
6 FOIS PLUS DE CHANCES
D'ARRÊTER POUR DE BON.**

INSCRIVEZ-VOUS À
DEFITABAC.CA

Arrêtez de fumer avec le *Défi J'arrête, j'y gagne!*,
du **6 février au 19 mars 2017.**

Du soutien gratuit

Pour augmenter vos chances de succès, découvrez ces outils de soutien, et bien plus encore :



Un dossier perso
à **defitabac.ca**



La communauté
Facebook



La Trousse d'aide
Jean Coutu



L'application **SOS DÉFI**



La ligne **1 866 JARRETE**
(527-7383)



Les **centres d'abandon
du tabagisme** de votre
région

AVEC LE DÉFI, CETTE FOIS-CI PEUT ÊTRE LA BONNE !

Une initiative de **Capsana**. En collaboration avec :

Québec 



Jean Coutu



être plus actif
se sentir mieux
vivre plus longtemps