



Communiqué
Pour diffusion immédiate

CETTE FOIS-CI, C'EST LA BONNE AVEC LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE ! Les inscriptions sont en cours jusqu'au 6 février à defitabac.ca

Montréal, le 3 janvier 2017 – Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est de retour pour une 18^e année afin de soutenir les fumeurs québécois qui souhaitent se libérer du tabac. En s'inscrivant, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines, du 6 février au 19 mars prochains, reçoivent du soutien gratuit et courent la chance de gagner un voyage pour deux au soleil. De plus, ne pas fumer pendant 6 semaines augmente de 6 fois les chances d'arrêter pour de bon¹ ! Les fumeurs qui désirent écraser peuvent s'inscrire dès maintenant à defitabac.ca.

« Fumer est plus qu'une habitude, c'est une dépendance à la nicotine. Arrêter de fumer est difficile et implique un sevrage tant physique que psychologique qui peut provoquer toute une série de symptômes de manque, à l'origine de la majorité des rechutes. Pas étonnant que les fumeurs fassent donc en moyenne 4 tentatives avant de réussir²... Mais avec une formule éprouvée comme le *Défi*, cette fois-ci peut être la bonne pour de nombreux fumeurs », explique la D^{re} Christiane Laberge, porte-parole de la campagne.

Au Québec, on compte encore près de 1,5 million de fumeurs, mais plus de 60 % d'entre eux souhaitent abandonner la cigarette³. Lucie Charlebois, ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la jeunesse, à la Santé publique et aux Saines habitudes de vie, souligne : « Avec la nouvelle Politique gouvernementale de prévention en santé, l'une de nos cibles est de réduire le taux de tabagisme à 10 % d'ici 2025. Les interventions d'aide à la cessation reconnues comme efficaces comme le *Défi J'arrête, j'y gagne !* sont essentielles à notre lutte contre le tabagisme. J'invite les fumeurs qui désirent arrêter à relever le *Défi* en grand nombre. Ils ont tout à gagner ! »

Plus de chances de réussir avec le *Défi*

- Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est une approche qui a fait ses preuves : depuis 2000, 2 participants sur 3 en moyenne ont réussi à ne pas fumer pendant les 6 semaines, soit plus de 250 000 personnes⁴.
- Le fait de s'inscrire et de s'engager à ne pas fumer pendant 6 semaines (42 jours), un premier objectif réaliste, en plus du soutien gratuit offert et de la motivation d'arrêter en même temps que des milliers d'autres Québécois, est gage de succès pour un grand nombre de participants.
- Selon des experts⁵, plus est longue la période de temps pendant laquelle un fumeur réussit à ne pas allumer, plus ses chances de devenir un « ex » augmentent. On évalue que les participants du *Défi* qui ne fument pas pendant 6 semaines ont 6 fois plus de chances d'arrêter pour de bon.

Du soutien gratuit et des prix à gagner

- Les participants ont accès à plusieurs ressources et outils de soutien gratuits, tels qu'un dossier personnel à defitabac.ca, des courriels d'encouragement, la Trousse d'aide Jean Coutu, l'application SOS Défi, la communauté Facebook, la ligne j'Arrête (1 866 527-7383) et les Centres d'abandon du tabagisme.
- Ils courent également la chance de gagner l'un des 2 voyages à Cuba, offerts par Air Transat et l'hôtel Melia Peninsula Varadero, ou l'une des 5 cartes-cadeaux Jean Coutu d'une valeur de 100 \$ chacune.

1. West, R. & Stapleton, J. (2008). Clinical and public health significance of treatments to aid smoking cessation. *European Respiratory Review*, 17 (110), 199-204. Récupérée le 8 décembre 2016 à <http://err.ersjournals.com/content/17/110/199>.

2. Ben Amar, M. & Légaré N. (2006). *Le tabac à l'aube du 21^e siècle : mise à jour des connaissances*, Centre québécois de lutte aux dépendances, p. 65.

3. Léger Marketing (2010). *Étude sur les fumeurs au Québec : portrait et stratégies*, Présentée à la Société canadienne du cancer, Dossier 14380-010, 72 p.

4. Soulard, E. & Leane, V. (2012). *Rapport provincial - 10 ans de Défi J'arrête, j'y gagne ! Bilan de la participation et de la cessation*. Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux.

5. R. West, J. Stapleton, *Op. cit.*

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

Le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est une vaste campagne québécoise qui soutient gratuitement les fumeurs souhaitant arrêter de fumer. Créée en 2000, cette initiative de Capsana est réalisée en partenariat avec plusieurs organisations publiques et privées, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, l'ensemble des Directions régionales de santé publique du Québec, la Société canadienne du cancer, le groupe Jean Coutu et GlaxoSmithKline Soins de santé aux consommateurs. Pour en savoir plus, visitez defitabac.ca.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation du Centre Épic, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez capsana.ca.

- 30 -

Source :

defitabac.ca | facebook.com/defitabac
capsana.ca | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

Renseignements et demandes d'entrevues :

Marie-Noël Phaneuf
Annexe Communications
514 844-8864, poste 211
mnphaneuf@annexecommunications.com