



# CETTE FOIS-CI, C'EST LA BONNE

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une vaste campagne annuelle qui soutient les fumeurs québécois souhaitant abandonner la cigarette. En s'inscrivant au *Défi*, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines, du **6 février** au **19 mars 2017**.

## PLUS DE CHANCES DE RÉUSSIR AVEC LE DÉFI

Le *Défi* est une approche éprouvée: depuis 2000, 2 participants sur 3 en moyenne ont réussi à ne pas fumer pendant les 6 semaines, soit plus de 250 000 personnes.

En relevant le *Défi*, les participants augmentent leurs chances de succès grâce à :

**L'ENGAGEMENT:** le fait de s'inscrire avec une date d'arrêt engage à passer à l'action;

**L'OBJECTIF:** ne pas fumer pendant 6 semaines (42 jours), est un premier objectif réaliste;

**LE SOUTIEN:** des ressources et des outils gratuits pendant et après le *Défi*;

**LA FORCE DU GROUPE:** des milliers de personnes qui relèvent le *Défi* en même temps.

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

## ÉCRASER, C'EST POSSIBLE

Fumer, c'est plus qu'une habitude, c'est une dépendance à la nicotine. Cesser de fumer implique donc un sevrage tant physique que psychologique.

**Arrêter de fumer est difficile.** La preuve: les fumeurs font en moyenne 4 tentatives avant de réussir.

**Mais, c'est possible** avec une bonne dose de motivation et des ressources d'aide reconnues comme le *Défi j'arrête, j'y gagne!*

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

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



INSCRIPTION À  
**DEFITABAC.CA**  
JUSQU'AU 6 FÉVRIER 2017



## DU SOUTIEN GRATUIT

 Un dossier perso à [defitabac.ca](http://defitabac.ca)

 La communauté Facebook

 L'application **SOS DÉFI**

 La **Trousse d'aide** Jean Coutu

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

 Les centres d'abandon  
du tabagisme