



Communiqué

Avec le *Défi J'arrête, j'y gagne!*, vous êtes capable d'arrêter de fumer.
Une nouvelle campagne pour la 20^e édition

Montréal, le 2 janvier 2019 – Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est de retour avec un nouveau concept promotionnel à l'occasion de son 20^e anniversaire. Le *Défi* est un rendez-vous annuel incontournable pour aider les Québécois à se libérer du tabac. Les participants s'engagent à ne pas fumer du 4 février au 17 mars 2019, soit pendant 6 semaines, ce qui est un premier objectif réaliste et significatif quand on sait que passer 6 semaines sans fumer augmente de 6 fois les chances d'arrêter pour de bon! Les inscriptions sont en cours à defitabac.ca.

Un nouveau concept fort et inspirant

L'énoncé au cœur du nouveau concept publicitaire « Vous êtes capable d'arrêter de fumer. On ne vous le dira jamais assez », évoque le fait que chaque fumeur peut se libérer de cette dépendance et que le *Défi* est là pour le lui rappeler. Depuis 20 ans, le *Défi* est le supporteur numéro 1 des futurs ex-fumeurs en leur offrant soutien et motivation. En 2018, 45 % des participants sondés rapportaient avoir déjà tenté 4 fois ou plus d'arrêter de fumer. C'est pourquoi le *Défi* poursuit sa mission d'encourager les fumeurs à continuer d'essayer d'écraser et à aller chercher de l'aide. L'une de ces tentatives finit par être la bonne.

Le *Défi* : 20 ans et toujours pertinent!

Le *Défi* repose sur une approche éprouvée : en moyenne, 75 % des participants réussissent à ne pas fumer pendant les 6 semaines! « *Le Défi est toujours pertinent, même après 20 ans. Le nombre de fumeurs au Québec s'élève à 1,3 million. Près de 60 % d'entre eux souhaitent se libérer du tabac! Depuis 2000, c'est plus de 450 000 Québécois qui ont participé au Défi, ce qui démontre l'appréciation de son approche positive et mobilisante* », souligne Danielle McCann, ministre de la Santé et des Services sociaux.

Du soutien pour mieux réussir

Pour augmenter leurs chances de relever le *Défi* avec succès, les participants ont accès à un éventail d'outils de soutien gratuits. Parmi ceux-ci, on trouve un dossier personnel en ligne à defitabac.ca, l'application SOS Défi, des courriels d'encouragement, une communauté Facebook ainsi que les services J'ARRÊTE, dont la ligne 1 866 JARRETE. « *Arrêter de fumer est difficile et exige souvent plusieurs tentatives, d'où l'importance d'apprendre de ses expériences passées, de déterminer ses propres motivations et, bien sûr, de profiter du soutien proposé... Avec le Défi, vous êtes capable d'arrêter de fumer!* » mentionne d'ailleurs la porte-parole du *Défi*, la D^{re} Christiane Laberge.

De plus, les participants courent la chance de mettre la main sur l'un des 2 voyages en Jamaïque, offerts par Transat et Meliá Braco Village Jamaica.

Une offensive pour les jeunes adultes

De nouveau, cette année, une promotion spécifique visera à joindre les jeunes adultes de 18 à 24 ans, qui comptent un pourcentage élevé de fumeurs. Pour ce faire, les avantages concrets à arrêter de fumer seront mis de l'avant : l'économie d'argent, l'amélioration de l'apparence et de

la forme ainsi que les moments non ratés. Les intéressés pourront d'ailleurs tenter la chance de remporter une bourse d'études d'une valeur de 1000\$. Les inscriptions se déroulent au jygagnequoi.ca.

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 dans le cadre d'un défi collectif. Initié en 2000 par Capsana, le *Défi* est réalisé 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, et le Groupe Jean Coutu. Pour en savoir plus, visitez defitabac.ca.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation 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:

Emmanuelle Rouillard-Moreau

Conseillère

438 881-1884

emmanuelle.rouillard@citoyen.com

www.citoyenoptimum.com

Audrey Emanuel

Conseillère

514 297-3112

audrey.emmanuel@citoyen.com

www.citoyenoptimum.com