

UNE CAMPAGNE DE :

**Capsana** 



## Une nouvelle campagne pour souligner les 20 ans du *Défi*

INSCRIPTIONS À DEFITABAC.CA JUSQU'AU 4 FÉVRIER

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une vaste campagne annuelle qui motive et soutient les fumeurs souhaitant écraser dans le cadre d'un **défi collectif**.

En s'inscrivant, les participants **s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines**, du 4 février au 17 mars 2019, un premier objectif réaliste.

Le *Défi* repose sur une **approche éprouvée**: en moyenne, 75 % des participants le relèvent avec succès! Depuis 2000, plus de 450 000 Québécois y ont participé.

### DU SOUTIEN POUR MIEUX RÉUSSIR

Pour augmenter leurs chances de réussir, les participants bénéficient de **ressources et d'outils gratuits** pendant et après le *Défi*.

- Un dossier perso à defitabac.ca
- L'application SOS Défi
- Des courriels d'encouragement
- La communauté Facebook
- La ligne 1 866 JARRETE et les Centres d'abandon du tabagisme

Sans compter les prix à gagner!

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

### ARRÊTER, C'EST POSSIBLE

Fumer 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** et exige souvent plusieurs tentatives, d'où l'importance de ne jamais cesser d'essayer.
- **Mais, c'est possible** avec une bonne dose de motivation, du soutien et la force du groupe qu'offre le *Défi!*

AVEC LE DÉFI, VOUS ÊTES CAPABLE D'Y ARRIVER!

### FAITES CONNAÎTRE LE DÉFI

Pour obtenir du matériel promotionnel: defitabac.ca/outils

**VOUS ÊTES CAPABLE D'ARRÊTER DE FUMER.**

ON NE VOUS LE DIRA JAMAIS ASSEZ.

INSCRIVEZ-VOUS À DEFITABAC.CA JUSQU'AU 4 FÉVRIER

OFFERTS PAR: **transat** MELIÁ GRAND ISLAND

À GAGNER\* deux voyages EN JAMAÏQUE

### VOLET POUR LES 18-24

Une déclinaison de la campagne conçue pour joindre les jeunes adultes qui comptent un pourcentage élevé de fumeurs.

En vedette: les avantages concrets d'écraser car arrêter de fumer... c'est gagnant!

JYGAGNEQUOI.CA

À GAGNER\*\* Une bourse d'études



EN COLLABORATION AVEC:



Québec 

 **Jean Coutu**

