

Pour diffusion immédiate

**Le Défi J'arrête, j'y gagne !
2 personnes sur 3 relèvent le Défi avec succès**

Trois-Rivières, le 18 janvier 2010 – Dans le cadre de la *Semaine québécoise pour un avenir sans tabac*, qui se déroule du 17 au 23 janvier, la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec invite la population à relever le *Défi J'arrête, j'y gagne !* Depuis le début du concours, en 1999, plus de 20 000 personnes ont participé au défi dans notre région.

En quoi consiste le défi?

Les fumeurs qui souhaitent en finir avec la cigarette en s'inscrivant au *Défi* peuvent choisir une date qui leur convient pour cesser de fumer avant le 1er mars 2010. Ils s'engageront ensuite à ne pas fumer pendant au moins les 6 semaines du *Défi*, du 1er mars au 11 avril !

Un des meilleurs taux de réussite parmi les concours de cessation dans le monde

Non seulement le *Défi J'arrête, j'y gagne !* est une occasion idéale d'arrêter de fumer, mais les fumeurs qui y participent profitent d'une approche éprouvée :

- près de 2 participants sur 3 parviennent à ne pas fumer durant les 6 semaines du *Défi*;
- entre 21% et 29% des participants sont toujours non-fumeurs après un an;
- c'est l'un des meilleurs taux de réussite parmi les concours de cessation dans le monde.

La formule gagnante du *Défi* repose sur 2 éléments clés :

- Une inscription en « duo », qui donne le choix aux fumeurs de s'engager avec un parrain/marraine non-fumeurs, ou avec un coéquipier qui souhaite également arrêter de fumer;
- Un soutien gratuit, offert sous différentes formes, avant le *Défi* pour aider les participants à bien se préparer, pendant pour qu'ils passent à l'action et après les 6 semaines pour les aider à tenir le cap.

Ressources pour soutenir les participants

En s'inscrivant au *Défi J'arrête, j'y gagne !*, les participants disposent de différentes formes de soutien gratuites, un atout précieux pour augmenter leurs chances de gagner leur combat contre la cigarette :

- Une trousse d'aide remise dans les succursales PJC Jean Coutu sur présentation d'une preuve d'inscription au *Défi*. La trousse contient de l'information, des ressources et des objets utiles pour la cessation;
- Le site defitabac.ca, une source d'information de premier plan pour préparer et vivre sa cessation ainsi qu'un lieu où trouver une communauté virtuelle dynamique avec qui échanger et vivre l'entraide;



- La série de courriels *J'éc@se*, envoyés exclusivement aux participants sur une période d'un an;
- La ligne 1 866 jarrête (527-7383) et les centres d'abandon du tabagisme accessibles dans tous les centres de santé et de services sociaux (CSSS) pour obtenir un soutien personnalisé prodigué par des conseillers formés en cessation tabagique;
- Nouveauté en 2010 : 500 abonnés de TELUS inscrits au *Défi* auront la chance de participer à un projet-pilote, le programme STOMP, qui consiste en des messages textes d'encouragement, d'information, mais aussi de motivation pour les faire résister aux envies d'allumer. Les textos seront envoyés tout à fait gratuitement et de façon continue sur le sans-fil des participants, pendant plus de 6 mois, afin de les aider à arrêter de fumer.

Les participants qui respectent leur engagement courent la chance de gagner des prix d'une valeur de plus de 10 000 \$

- Un voyage tout inclus à Cuba d'une valeur de 3 500 \$ pour les 18 ans et plus (un tirage au Québec);
- Un séjour pour 2 personnes à l'Hôtel PUR d'une valeur approximative de 750 \$ pour les 20-34 ans (un tirage au Québec);
- Un iPod touch de 32 Gb d'une valeur approximative de 330 \$ pour les moins de 18 ans (un tirage au Québec);
- Des cartes-cadeaux de 250 \$ chez BMR pour tous les participants (un tirage par région);
- Des cartes-cadeaux de 150 \$ chez BMR pour les parrains/marraines ou coéquipiers (un tirage par région).

La Direction de santé publique encourage donc tous les fumeurs et fumeuses de la Mauricie et du Centre-du-Québec à s'inscrire au *Défi J'arrête, j'y gagne!* sur defitabac.ca d'ici le 1^{er} mars prochain et à contacter le centre d'abandon du tabagisme de leur CSSS afin d'améliorer leur santé ainsi que celle de leur entourage.

- 30 -

Source : Jean-Maurice Roy
Répondant régional pour la réduction du tabagisme
Direction de santé publique

Pour information : Caroline Paquin
Conseillère en promotion de la santé
819 693-3645