

DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE!

CETTE FOIS-CI, C'EST LA BONNE

Inscription à defitabac.ca jusqu'au 5 février

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

En s'inscrivant, les participants **s'engagent à ne pas fumer pendant 6 semaines** du 5 février au 18 mars 2018, un premier objectif réaliste.

Le Défi repose sur une **approche éprouvée**: en moyenne, 2 participants sur 3 le relèvent avec succès! Depuis 2000, plus de 436 000 Québécois y ont participé.

DU SOUTIEN POUR MIEUX RÉUSSIR

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

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

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 et exige souvent plusieurs tentatives.

Mais, c'est possible avec une bonne dose de motivation, du soutien et la force du groupe qu'offrent le Défi!

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



NOUVEAUTÉ
POUR LES 18-24

Prix réservé
aux 18-24

SI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE QUOI?

Une déclinaison de la campagne a été conçue pour joindre les jeunes adultes, un groupe qui compte un pourcentage élevé de fumeurs.

JYGAGNEQUOI.CA

Faites connaître le Défi

POUR OBTENIR DU MATÉRIEL PROMOTIONNEL : DEFITABAC.CA/OUTILS

Une réalisation de Capsana.
En collaboration avec:

Québec

Jean Coutu