



Communiqué  
Pour diffusion immédiate

## LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE ! : TOUJOURS AUSSI POPULAIRE ET EFFICACE

Avec près de 19 000 participants partout au Québec

**Montréal, le 20 avril 2017** – Près de 19 000 fumeurs québécois ont participé à la 18<sup>e</sup> édition du *Défi J'arrête, j'y gagne !*, qui s'est déroulé du 6 février au 19 mars derniers. Il s'agit d'une augmentation de la participation de 16 % par rapport à 2016. Selon un sondage Léger effectué auprès des participants, près de 4 sur 5 ont réussi à ne pas fumer pendant les 6 semaines du *Défi*, un excellent taux de succès<sup>1</sup> !

### Le *Défi* 2017 en chiffres

- Une notoriété qui atteint un record de 72 % dans la population générale et de 81 % auprès des fumeurs<sup>2</sup>.
- Une majorité de participants ont entre 20 et 44 ans, soit 28 % entre 20 et 34 ans et 30 % entre 35 et 44 ans.
- Une augmentation de 24 % du nombre d'abonnés sur la page Facebook, des publications ayant généré 3 747 036 impressions et plus de 48 000 interactions en 3 mois.
- 86 % des participants ont utilisé leur dossier en ligne Espace Défi.
- 96 % des participants recommanderaient le *Défi* à un proche qui souhaite arrêter de fumer<sup>3</sup>.

### Du soutien pour mieux réussir

- Parmi les outils de soutien offerts gratuitement aux participants, mentionnons le site Web, le dossier personnel en ligne, les courriels d'encouragement, le calendrier pour suivre leur progression ainsi que la Trousse d'aide Jean Coutu.
- Rappelons que ne pas fumer pendant 6 semaines augmente de 6 fois les chances d'arrêter pour de bon<sup>4</sup>, c'est donc un excellent départ pour une vie sans fumée.
- La bonne nouvelle, c'est que le soutien se poursuit au-delà des 6 semaines grâce aux courriels envoyés pendant 1 an et à la page Facebook, active toute l'année.

### Citation

- D<sup>re</sup> Christiane Laberge, porte-parole du *Défi J'arrête, j'y gagne !* : « Cesser de fumer est une démarche personnelle et différente pour chaque personne. Le *Défi* invite les fumeurs à s'engager à passer à l'action et leur offre du soutien gratuit qu'ils peuvent utiliser selon leurs besoins. Avec des milliers de Québécois qui essaient en même temps, la force du groupe représente de plus une grande source de motivation. Après 18 ans, c'est clair que le *Défi* est une formule qui fonctionne. Félicitations à tous les participants ! »

### 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. Créée en 2000, cette initiative de Capsana est réalisée en partenariat avec plusieurs organisations publiques et privées, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec,

1. Léger (2017), *Les participants à l'édition 2017 du Défi J'arrête, j'y gagne!* – Rapport d'analyse d'un sondage post-*Défi*.

2. Léger (2017), *Notoriété et efficacité perçue de la campagne Défi J'arrête, j'y gagne! 2017*.

3. Léger (2017), *Les participants à l'édition 2017 du Défi J'arrête, j'y gagne!* – Rapport d'analyse d'un sondage post-*Défi*.

4. West, R. & Stapleton, J. (2008). Clinical and public health significance of treatments to aid smoking cessation. *European Respiratory Review*, 17 (110), 199-204. Récupérée le 8 décembre 2016 à <http://err.ersjournals.com/content/17/110/199>.

l'ensemble des Directions régionales de santé publique du Québec, la Société canadienne du cancer, le groupe Jean Coutu et GlaxoSmithKline Soins de santé aux consommateurs. Pour en savoir plus, visitez [defitabac.ca](http://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](http://capsana.ca).

- 30 -

### **Source :**

[defitabac.ca](http://defitabac.ca) | [facebook.com/defitabac](https://facebook.com/defitabac)  
[capsana.ca](http://capsana.ca) | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

### **Renseignements et demandes d'entrevues :**

Marie-Noël Phaneuf  
Annexe Communications  
514 844-8864, poste 211  
[mnphaneuf@annexecommunications.com](mailto:mnphaneuf@annexecommunications.com)