

Inscrivez-vous à la 17^e édition du *Défi J'arrête, j'y gagne!*

Rouyn-Noranda, le 8 janvier 2016 - *Le Défi j'arrête, j'y gagne!* est de retour et la directrice de santé publique, Lyse Landry, invite les fumeurs de l'Abitibi-Témiscamingue à relever le défi de leur vie : arrêter de fumer pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril prochain.

Au palmarès des résolutions du Nouvel An, arrêter de fumer est un incontournable. Ce n'est pas étonnant : les sondages confirment que la majorité des fumeurs veulent écraser. Le *Défi* offre une opportunité en or pour les fumeurs d'augmenter leur chance de réussite.

En moyenne, 2 participants sur 3 réussissent à ne pas fumer pendant les 6 semaines de la campagne, lesquelles sont considérées comme une période de temps idéale pour qu'un changement d'habitude s'opère. De plus, le fait d'arrêter complètement de fumer pendant une période de temps déterminée constitue un facteur déterminant d'arrêt durable. Peu importe la motivation pour écraser, le *Défi* est une méthode éprouvée et efficace pour réussir. Alors, pourquoi ne pas l'essayer? Après tout, c'est gratuit et ça marche!

En Abitibi-Témiscamingue, une personne sur quatre fume la cigarette et un non-fumeur sur dix est exposé de façon régulière à la fumée secondaire du tabac. Depuis le début du *Défi J'arrête, j'y gagne!*, 11 766 fumeurs abitibiens de tout âge y ont participé. Cette année, nous vous invitons aussi à y participer et ainsi à améliorer votre santé. Les inscriptions se déroulent à www.defitabac.ca jusqu'au 1^{er} mars 2016.

Du nouveau en ligne

Le dossier en ligne des participants a complètement été revampé pour améliorer l'expérience de l'utilisateur. Tous ceux qui s'inscrivent au *Défi* ont accès en exclusivité à leur *Espace Défi*, et ce, pendant toute l'année. Ils y trouveront des outils tels qu'un plan de match dans lequel inscrire leurs sources de motivation, un journal de bord et un calculateur d'économies. Ils auront également à leur disposition de l'information, des trucs et des outils à télécharger qui leur donneront un coup de pouce dans leur démarche.

Du soutien et des prix à gagner

Les participants peuvent aussi se procurer gratuitement la Trousse d'aide Jean Coutu et s'abonner aux courriels d'encouragement envoyés en fonction de leur date d'arrêt.

Finalement, en plus de s'offrir la santé, les participants courent la chance de gagner plusieurs prix, notamment l'un des deux voyages à Punta Cana offerts gracieusement par Transat et les hôtels Majestic Elegance et Majestic Colonial de Punta Cana.

– 30 –

Source : *Krystina Sawyer*
Adjointe au PDG - relations médias
CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue

Pour entrevue : *Renée Labonne*
Direction des ressources humaines,
des communications et des affaires
juridiques
819 825-5858, poste 2509