

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 9 février 2015 à 10 h 45

Avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : « Le Défi J'arrête, j'y gagne! »

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est de retour pour une 16^e année et invite les fumeurs québécois à relever le défi de leur vie : arrêter de fumer pendant au moins six semaines, du 1^{er} mars au 11 avril prochains. Les inscriptions se déroulent à defitabac.ca jusqu'au 1^{er} mars.

Cinq bonnes raisons d'arrêter de fumer avec le Défi

1. Parce que ça marche!

En effet, deux participants sur trois réussissent à ne pas fumer pendant les six semaines du Défi... Un excellent taux de réussite! On estime que c'est près de 70 000 Québécois qui sont aujourd'hui des non-fumeurs grâce au Défi. Avec sa méthode éprouvée, le *Défi J'arrête, j'y gagne!* constitue une des interventions de cessation tabagique qui rejoint le plus grand nombre de fumeurs adultes au Québec. Dans une province où le taux de tabagisme est supérieur à 20 % et où plus de 60 % des fumeurs désirent passer à l'action, la campagne est plus pertinente que jamais.

2. Pour l'éventail d'outils de soutien gratuits

Arrêter de fumer, c'est loin d'être facile, mais avec un éventail d'outils de soutien gratuits pour s'informer et se motiver pendant et après le *Défi*, c'est possible! Le *Défi* offre entre autres :

- la trousse d'aide Jean-Coutu à la rescousse;
- le dossier du participant en ligne;
- la série de courriels d'encouragement;
- l'application mobile SOS *Défi*.

3. Pour se connecter à la plus grande communauté virtuelle

Avec près de 15 000 adeptes qui s'entraident et se soutiennent quotidiennement, la page Facebook du *Défi* est sans aucun doute un allié précieux pour tous les participants. Il s'agit de la plus grande communauté virtuelle du Québec en cessation tabagique.

4. Parce que sa formule est souple et personnalisable

Les participants peuvent décider de leur date d'arrêt, de leur formule d'inscription (solo, duo ou avec parrain) ainsi que du type de soutien qu'ils souhaitent obtenir. En ayant la possibilité de personnaliser leur *Défi*, ils augmentent ainsi leurs chances de succès.

5. Pour gagner des prix

Les participants courent la chance de gagner l'un des nombreux prix, dont l'un des deux voyages au soleil, à la Riviera Maya et à Punta Cana, offerts par Vacances Transat et Grand Palladium Hotels & Resorts! Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* aura lieu du 1^{er} mars au 11 avril 2015. Les inscriptions se font à l'adresse : defitabac.ca.

À propos du Défi J'arrête, j'y gagne!

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!*, une campagne qui soutient gratuitement les fumeurs souhaitant arrêter de fumer, est une initiative de Capsana réalisée en partenariat avec plusieurs organisations publiques et privées, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, l'ensemble des directions de santé publique des Agences de la santé et des services sociaux du Québec, la Société canadienne du cancer, Jean-Coutu et Novartis. Depuis sa création, c'est près de 380 000 personnes de tous âges qui y ont participé. Pour en savoir plus, visitez defitabac.ca.

SOURCE : Capsana - Attachée de presse Annexe Communications, 514 844-8864, poste 119

CBlanchette@annexecomunications.com

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CSSS de Kamouraska en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!