



Relevez le défi de votre vie : arrêtez de fumer avec le *Défi J'arrête, j'y gagne!*

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* invite les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer à passer à l'action. En s'inscrivant, les participants s'engagent à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2015.



1. PARCE QUE ÇA MARCHE!

2 participants sur 3 réussissent à ne pas fumer pendant les 6 semaines du Défi... Un excellent taux de réussite!

2. POUR COURIR LA CHANCE DE GAGNER DES PRIX

Il y a de nombreux prix à gagner, dont 2 voyages au soleil à la Riviera Maya et à Punta Cana, offerts par Vacances Transat et Grand Palladium Hotels and Resorts!

3. POUR UN ÉVENTAIL D'OUTILS DE SOUTIEN GRATUITS

Arrêter de fumer, c'est loin d'être facile, mais avec de l'aide et une bonne dose de motivation, c'est possible! Les participants peuvent faire leur choix parmi des outils de soutien gratuits :

- 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 qui* permet d'envoyer un message SOS lorsqu'une envie vous prend. Une alerte sera alors transmise à votre réseau de support qui pourra vous envoyer des messages d'encouragement via divers moyens (SMS, Facebook, appel téléphonique).



Les participants peuvent également visiter le site defitabac.ca, qui propose :

- Un forum de discussion dynamique
- Le mur des trucs
- Un album de témoignages inspirants

Pour s'inscrire
DEFITABAC.CA
jusqu'au 1^{er} mars 2015