



www.defitabac.ca

Pour publication immédiate

## LOI SUR LE TABAC

**ACTI-MENU rappelle à ceux qui veulent arrêter de fumer que des ressources gratuites et efficaces sont disponibles toute l'année**

**Montréal, le 30 mai 2006** — À l'occasion de l'entrée en vigueur demain des nouvelles dispositions de la Loi sur le tabac, ACTI-MENU invite toute la population à profiter des différents avantages de fréquenter des lieux publics sans fumée.

De nombreux fumeurs disent que les nouvelles limites à l'usage du tabac dans les lieux publics les inciteront sérieusement à écraser. Quelque 1,5 million de Québécois fument toujours, et la majorité d'entre eux souhaitent abandonner cette habitude. Promoteur depuis sept ans du populaire Défi J'arrête, j'y gagne !, ACTI-MENU rappelle à ces personnes que des ressources gratuites sont disponibles toute l'année pour les soutenir dans leur démarche de cessation.

Le site Internet [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca) propose de l'information, divers outils et un forum dans lequel échanger des trucs, s'encourager et s'entraider. On peut aussi s'y abonner gratuitement aux courriels *J'écr@se*, des messages d'encouragement qu'on peut recevoir périodiquement jusqu'à un an après sa date d'arrêt. De nombreux abonnés témoignent de l'effet positif qu'ont eu ces courriels sur leur motivation à ne plus fumer. Ce site reçoit annuellement plus de 145 000 visites.

On peut aussi composer le **1 866 JARRETE** (527-7383) pour se prévaloir d'un counselling téléphonique personnalisé ou se rendre au Centre d'abandon du tabagisme de sa région pour obtenir de l'aide. Il est également possible de consulter un médecin ou un pharmacien.

Depuis sept ans, près de 220 000 personnes (217 244) se sont inscrites au Défi J'arrête, j'y gagne ! Des études répétées au fil des années confirment qu'environ **26 % des participants demeurent non-fumeurs au moins un an**, un taux moyen d'arrêt tabagique qui se classe **parmi les meilleurs du monde**. Cela signifie qu'en 7 ans, le **Défi aura permis à quelque 50 000 personnes d'arrêter de fumer au moins un an**.



Le Défi J'arrête, j'y gagne ! est une initiative d'ACTI-MENU mise en œuvre en collaboration avec de multiples partenaires publics et privés, dont le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, Santé Canada, les directions de santé publique du Québec, la Société canadienne du cancer, ainsi que Jean Coutu, Pfizer, le Mouvement Desjardins, Hydro-Québec et plusieurs réseaux de médias.

-30-

**Le Dr Louis Gagnon, président d'ACTI-MENU, une entreprise qui œuvre en promotion de la santé depuis près de 20 ans et qui réalise le populaire Défi J'arrête, j'y gagne ! et le Défi Santé 5/30, est disponible pour des entrevues. Pour toute information et pour coordonner une rencontre, veuillez communiquer avec André Beaulieu Communication au 514 393-3444 ou au [abcommunication@sympatico.ca](mailto:abcommunication@sympatico.ca).**

Source : ACTI-MENU ([www.actimenu.ca](http://www.actimenu.ca))

