



www.defitabac.ca



www.defisante530.ca

Pour publication immédiate

Plus d'un demi-million de Québécoises et Québécois ont participé à ce jour au Défi J'arrête, j'y gagne ! et au Défi Santé 5/30

Montréal, le 5 mai 2006 — Encore une fois en 2006, le Défi J'arrête, j'y gagne ! et le Défi Santé 5/30 ont connu un vif succès. La popularité constante de ces deux campagnes témoigne de la volonté grandissante des Québécoises et Québécois de prendre leur santé en main.

Depuis sept ans, près de 220 000 personnes (217 244) se sont inscrites au **Défi J'arrête, j'y gagne !** Cette année, le Défi a incité **28 441 fumeurs à cesser de fumer pendant au moins 6 semaines**, du 1^{er} mars au 11 avril, avec le soutien d'un parrain ou d'une marraine. Dans le cadre de son volet **Objectif Famille sans fumée**, **8 460 familles** ont déclaré leur maison et leur auto zones sans fumée, une heureuse décision dont ont bénéficié directement plus de **16 000 individus**. Geneviève Guérard, première danseuse aux Grands Ballets Canadiens de Montréal et juge permanente à l'émission *Le Match des étoiles*, était la porte-parole du Défi J'arrête, j'y gagne ! 2006.

Pendant ces mêmes 6 semaines, **près de 40 000 Québécoises et Québécois (39 449) ont participé au Défi Santé 5/30** dans le but d'atteindre ou de maintenir des objectifs clés pour leur santé : **manger au moins 5 portions de fruits et légumes et faire au moins 30 minutes d'activité physique au minimum 5 jours sur 7**. Les adultes étaient aussi invités à profiter de l'occasion pour **faire le point sur leur poids**. Cette campagne en était à sa deuxième année d'existence, et le comédien et animateur Francis Reddy agissait comme porte-parole.



Lors de l'annonce des résultats, le président d'ACTI-MENU, le docteur Louis Gagnon, qui coordonne ces deux campagnes, soulignait : « Si on prend en compte, depuis le début, tous les participants des deux défis, les parrains et les marraines du Défi J'arrête, j'y gagne ! et toutes les familles inscrites au volet Objectif Famille sans fumée, **c'est au-delà d'un demi-million de Québécoises et de Québécois qui ont entrepris, d'une façon ou d'une autre, une démarche santé !** »

Concernant le Défi J'arrête, j'y gagne !, des études répétées au fil des ans confirment qu'entre **21 % et 29 % des participants demeurent non-fumeurs au moins un an**, des taux d'arrêt tabagique qui se classent **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**.

Du soutien pour modifier ses habitudes de vie

Éviter la fumée de tabac, bien manger et mener une vie active arrivent en tête de liste des stratégies gagnantes pour vivre en santé et pour lutter contre les maladies liées à nos habitudes de vie, comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. Les deux défis aident les participants à **consolider leurs résolutions de début d'année** et les font profiter d'un climat stimulant pour adopter, à leur rythme et dans le plaisir, ces trois stratégies gagnantes.

Chacun des défis offre aux personnes inscrites des ressources variées pour les soutenir dans leur démarche. Elles ont notamment accès à des sites Internet disponibles à l'année qui proposent de l'information, de nombreux outils et des forums dans lesquels échanger des trucs, s'encourager et s'entraider : le www.defisante530.ca et le www.defitabac.ca. On peut aussi s'y abonner à des courriels de soutien gratuits : les *Bulletins du Club du Défi Santé 5/30* et les courriels *J'écr@se*. Les personnes qui tentent de se libérer du tabac peuvent en outre composer le **1 866 JARRETE** (527-7383) ou se rendre au Centre d'abandon du tabagisme de leur région.

Des prix pour souligner les efforts

Le Défi J'arrête, j'y gagne ! a récompensé des participants avec des prix tirés au hasard d'une valeur totale de 30 000 \$. David Poncelet (Montréal) a remporté le grand prix Pfizer 18 ans et plus et Marie-Joëlle Turcotte (Québec), le prix 18-24 ans. Les prix 17 ans et moins ont été remis à Cassandra Arnold (Lanaudière) et à Véronique Leroux (Outaouais). De son côté, Hydro-Québec a souligné les efforts des participants des régions des Terres-Cries-de-la-Baie-James et du Nunavik en remettant des prix spéciaux.



Des participants du Défi Santé 5/30 ont reçu, de leur côté, des prix d'une valeur totale de 15 000 \$. Lubna Semlagi (Québec) et Chloé St-Pierre (Montréal) ont remporté respectivement le grand prix Équilibre santé, offert par Les Producteurs laitiers du Canada (PLC) pour les 18 ans et plus, et le prix offert par l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) pour les 17 ans et moins.

Les fruits d'une vaste mobilisation

Le Défi J'arrête, j'y gagne! est une initiative d'ACTI-MENU mise en œuvre en collaboration avec de nombreux 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.

Le Défi Santé 5/30 est une initiative d'ACTI-MENU, de la direction de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal et de la Société canadienne du cancer réalisée en collaboration avec les directions de santé publique du Québec et le gouvernement du Québec. Plusieurs organismes privés contribuent également au succès de cette campagne, notamment le Mouvement Desjardins, un partenaire majeur qui a, entre autres, invité ses 40 000 employés à relever le Défi, l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes et les Producteurs laitiers du Canada. De plus, de nombreuses associations et ordres professionnels dans les domaines de la santé et de l'éducation soutiennent le Défi Santé 5/30.

-30-

Information et entrevues : André Beaulieu Communication, 514 393-3444,
abcommunication@sympatico.ca

Source : ACTI-MENU, Isabelle Demers, 514 985-2466, poste 253
Communiqués et info médias sur le Défi J'arrête, j'y gagne ! disponibles au
www.defitabac.ca

Communiqués et info médias sur le Défi Santé 5/30 disponibles au
www.defisante530.ca

