



LE MEILLEUR ALLIÉ POUR RELEVER LE DÉFI DE SA VIE



Le Défi *J'arrête, j'y gagne!*, une vaste campagne se déroulant partout au Québec, accompagne et soutient les fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer. En s'inscrivant, les participants s'engagent à **ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2016.**



NOUVEAUTÉ L'ESPACE DÉFI

Un dossier en ligne amélioré pour relever son *Défi!* En exclusivité :

- un **plan de match** pour inscrire sources de motivation, objectifs, supporteurs, etc.
- un **journal de bord**
- un **calculateur d'économies**
- de l'**information**, des **trucs** et des **outils** à télécharger

 RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

QUEL SOUTIEN EST OFFERT ?

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 ont accès gratuitement aux outils de soutien suivants :

- la **Trousse d'aide Jean Coutu**
- l'**Espace Défi** en ligne
- la série de **courriels d'encouragement**
- la multitude d'informations offertes à **defitabac.ca**
- la communauté virtuelle sur **Facebook**
- l'application mobile **SOS Défi**



QUELS SONT LES PRIX À GAGNER ?

Les participants courent la chance de gagner un prix, dont l'un des **2 voyages au soleil**, à Punta Cana, offerts gracieusement par Transat et les hôtels Majestic Elegance et Majestic Colonial de Punta Cana.

Inscription à
DEFITABAC.CA
jusqu'au 1^{er} mars 2016

© Capsana 2016

UNE INITIATIVE DE :



EN COLLABORATION AVEC :

