



Si vous êtes fumeur, offrez-vous le cadeau de la santé

Voici le défi j'arrête, j'y gagne

Cher nathalie,

Je vous retransmet les informations du défi "j'arrête- j'y gagne" afin de vous encourager à vous libérer du tabac une fois pour toute. En quoi consiste le Défi? Le Défi J'arrête, j'y gagne! est né d'une volonté de favoriser les valeurs d'entraide et de respect entre fumeurs et non-fumeurs grâce au concept de parrainage. Il s'agit d'une occasion exceptionnelle pour tous les fumeurs de se libérer du tabac tout en courant la chance de gagner des prix! Les personnes qui s'y inscrivent s'engagent à ne pas fumer entre le 1er mars et le 11 avril 2006 inclusivement, avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine de leur choix. Des prix sont attribués par tirage au sort parmi les participants et parmi les personnes qui les ont parrainés. Les divers sondages effectués pour mesurer l'impact du Défi montrent que près de 70% des participants relèvent le défi de ne pas fumer durant six semaines et qu'entre 24% et 29% des participants sont toujours non-fumeurs après un an. C'est l'un des meilleurs taux de réussite parmi les concours de cessation dans le monde! C'est en 1999 que l'équipe ACTI-MENU, instigatrice du projet, a eu l'idée d'aider les gens à se libérer du tabac en incitant fumeurs et non-fumeurs à participer à une vaste campagne dynamique, positive et fondée sur la solidarité. Elle a donc mis sur pied le Défi J'arrête, j'y gagne!, en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, l'ensemble des Directions de la santé publique du Québec, la Société canadienne du cancer, Santé Canada et plusieurs entreprises privées. Cette initiative québécoise s'inspire du grand Défi mondial de l'Organisation mondiale de la santé, le «Quit & Win» originaire de la Finlande, qui se déroule depuis 1994 dans de nombreux pays du monde. L'OMS a souligné la participation d'ACTI-MENU en remettant le prix mondial au grand gagnant de la campagne 2002 du Défi.





Transmettez ce message à vos amis fumeurs!

Pour s'inscrire Durant le Défi, des milliers de Québécoises et de Québécois s'engageront à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, soit du 1er mars au 11 avril 2006, avec l'appui d'un parrain ou d'une marraine de leur choix. Pourquoi pas vous? En vous inscrivant au Défi avant le 1er mars 2006 : vous obtenez une trousse gratuite d'aide à la cessation chez Jean Coutu. Pour connaître la succursale Jean Coutu la plus près de chez vous, cliquez [ici](#). vous courez la chance de gagner l'un des nombreux prix vous avez accès à la ligne 1 866 jarrête (527-7383) et aux centres d'abandon du tabagisme présents dans chaque région. vous serez abonné automatiquement aux courriels J'écrase qui vous accompagneront dans votre démarche de cessation pendant un an. vous trouverez sur le site le soutien nécessaire pour vous aider à retrouver votre liberté (trucs et conseils, forums, témoignages, etc.)! Pour gagner l'un des prix: Les gagnants du Défi seront rejoints par téléphone à compter du 12 avril 2006. Ils devront signer une déclaration sous serment, et ACTI-MENU se réserve le droit d'effectuer une vérification auprès des parrains ou marraines concernés ou de demander aux gagnants de se soumettre à un test. Pour être admissible au Défi, vous devez: être un fumeur régulier en date du 31 décembre 2005. Vous pouvez cesser de fumer à n'importe quel moment à compter du 1er janvier 2006, à la condition de demeurer non fumeur ou non fumeuse pendant Défi; vous engager à ne pas fumer pendant la période officielle de 6 semaines du Défi, soit du 1er mars au 11 avril 2006 inclusivement; vous inscrire en ligne, par la poste ou par télécopieur en vous procurant un bulletin d'inscription dans certains hebdomadaires locaux, dans une pharmacie de la chaîne Jean Coutu, dans le Réseau BIBLIO du Québec, Les Bibliothèques publiques du Québec ou dans un Centre d'abandon du tabagisme. Description des prix 1er prix pour les 18 ans et plus Un voyage de rêve d'une valeur de 5 000 \$ plus 500 \$ en argent, destination au choix du gagnant. Le prix du voyage inclut le transport et le logement. Les repas, l'assurance voyage ainsi que toutes les autres dépenses ne sont pas inclus dans le prix. Le gagnant pourra effectuer le voyage entre le 22 avril 2006 et le 22 avril 2007. Cependant, la date choisie est assujettie à la disponibilité au moment de la réservation. Le voyage n'est pas transférable à une autre personne ni échangeable contre sa valeur en argent. Le voyage devra être réservé auprès de l'agence choisie par ACTI-MENU. 2e prix pour les 18 ans et plus Un bon-cadeau «équipement sportif» d'une valeur de 500 \$ 3e prix pour les 18-24 ans Un voyage pour deux personnes d'une valeur de 3 400 \$, la destination au choix du gagnant. Le prix du voyage inclut le transport et le logement. Les repas, l'assurance voyage ainsi que toutes les autres dépenses ne sont pas inclus dans le



prix. Le gagnant pourra effectuer le voyage entre le 22 avril 2006 et le 22 avril 2007. Cependant, la date choisie est assujettie à la disponibilité au moment de la réservation. Le voyage n'est pas transférable à une autre personne ni échangeable contre sa valeur en argent. Le voyage devra être réservé auprès de l'agence choisie par ACTI-MENU. 4e prix pour les 17 ans et moins Un appareil photo numérique d'une valeur de 500 \$, taxes incluses. L'appareil photo numérique n'est pas transférable à une autre personne ni échangeable contre sa valeur en argent. L'appareil photo sera livré au domicile du gagnant par un service de courrier spécial. 5e prix pour les 17 et moins Un baladeur CD/MP3, d'une valeur de 200 \$ Le baladeur n'est pas transférable à une autre personne ni échangeable contre sa valeur en argent. Le baladeur sera livré au domicile du gagnant par un service de courrier spécial. 6e au 21e prix régionaux (1 pour chacune des 16 régions) Seize (16) caméscopes numériques d'une valeur de 1 000\$ chacun, taxes incluses. Le caméscope numérique n'est pas transférable à une autre personne ni échangeable contre sa valeur en argent. Le caméscope numérique sera livré au domicile du gagnant par un service de courrier spécial 22e au 37e prix (1 pour chacune des 16 régions) 16 (seize) bons-cadeaux « disques et livres » d'une valeur de 300\$ chacun. Prix spécial Hydro-Québec Hydro-Québec offre deux prix de 2 000\$ au grand gagnant du Défi dans la région Nunavik et dans la région Terres-Cries. Prix spécial Jean Coutu Jean Coutu offre cinq (5) prix d'une valeur de 200 \$ chacun, aux personnes qui ont participé au Défi J'arrête, j'y gagne ! lors des éditions 2000 à 2004 inclusivement et qui sont non fumeuses depuis au moins un an. Prix spéciaux (Initiatives DSP régionales) Des prix sont offerts par certaines Directions de santé publique (DSP) de leur propre initiative aux participants résidents sur leur territoire.

ET CE N'EST PAS TOUT! Afin de vous aider à cesser de fumer, je vous offre le deuxième enregistrement d'auto-hypnose "cessez de fumer pour la vie 2" tout à fait **GRATUITEMENT** lorsque vous vous procurez le premier sur le site www.hypnoharmonie.com

USD

ID/SKU: 25.00 (inclut frais d'envoi)

C'est si simple! | www.hypnoharmonie.com

Vous trouverez une foule de renseignements sur le site internet:<http://defitabac.qc.ca/defi/fr/index>

Sincèrement,

Dr Nathalie Fiset
Parfaite Harmonie

email: info@aperfectharmony.com

www.parfaiteharmonie.com <http://www.hypnoharmonie.com>