



## DÉFI *Le 1<sup>er</sup> mars, J'ARRÊTE!*

**Vous songez à cesser de fumer?** Excellent! Vous faites partie de la majorité des membres des Forces canadiennes (FC) qui ont l'intention de cesser de fumer, mais qui n'ont pas encore fixé de date précise. Pour vous motiver à franchir ce pas important, l'équipe de la Promotion de la santé vous lance le défi *Le 1<sup>er</sup> mars, J'ARRÊTE!*

En relevant ce défi, vous serez doublement gagnants. D'abord, vous améliorerez automatiquement votre qualité de vie. Ensuite, vous courez la chance de gagner une carte-cadeau de CANEX d'une valeur de 2 000 \$, 1 250 \$, 750 \$, 200 \$, 125 \$.

**Les non-fumeurs sont également invités à participer** en encourageant un fumeur à relever le défi et en devenant son parrain. Ils auront ainsi la chance de gagner une carte-cadeau d'une valeur de 500 \$ ou 50 \$.

Tous les membres du MDN et des FC (militaires et personnel civil), militaires étrangers en échange ou en entraînement avec les FC, employés du CRFM, membre de la famille directe d'une personne appartenant à l'une des catégories précisées (conjoint(e) ou enfant majeur) et les employés des Fonds non publics peuvent participer au défi, à condition qu'ils soient fumeurs ou qu'ils aient cessé de fumer depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2011.

C'est facile de participer. Chaque fumeur doit trouver deux parrains non-fumeurs qui vont l'aider dans sa démarche. Le participant doit remplir les formulaires d'inscription et de données statistiques et les faire parvenir au bureau de la Promotion de la santé, au plus tard le 29 février 2012 à minuit. Le participant doit s'abstenir de fumer entre le 1<sup>er</sup> mars 2012 et le 1<sup>er</sup> avril 2012. Les personnes ayant cessé de fumer au cours des six derniers mois n'ont qu'à continuer de ne pas fumer.

Les formulaires d'inscription du défi *Le 1<sup>er</sup> mars, j'arrête!* sont disponibles dans tous les bureaux de la Promotion santé ou **inscrivez-vous en ligne au :**

<http://cmp-cpm.forces.mil.ca/health-sante/iquit-jarrete/default-fra.asp>

Pour plus de renseignements, contacter le bureau de la Promotion de la santé situé à la méga (bureau K-227) ou par téléphone au 450-358-7099 poste 7207.

