



CENTRE DE SANTÉ DES INNUS ESSIPIT

Le 24 janvier 2019

GAGNER 500 \$ ÇA VOUS INTÉRESSE?

AVEC LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE, C'EST POSSIBLE!
N/RÉF. : X10255

Dans le cadre de la Semaine québécoise pour un avenir sans tabac, nous vous invitons à participer au concours du Défi tabac 2019.

En quoi consiste le concours?

Le défi a pour but d'inciter les gens à se libérer du tabac tout en courant la chance de gagner un prix.

Tout le monde sait que la consommation de tabac est très néfaste pour son consommateur et pour les gens de son entourage, par la fumée secondaire. Nous voulons donc, par ce concours, améliorer la qualité et l'espérance de vie des individus de notre communauté par la modification de leurs habitudes.

Donc, pour vous encourager à franchir le grand pas, le Centre de santé des Innus Essipit a instauré ce concours basé sur le grand défi provincial *J'arrête, j'y gagne!*, mais à plus petite échelle. La chance de gagner 500 \$ est peut-être la motivation de plus qui vous décidera à cesser de fumer une bonne fois pour toutes.

Quel est le défi à relever?

Il consiste, pour le participant, à ne pas fumer de tabac ou de produits contenant du tabac pour la période du **11 février au 15 mars 2019** inclusivement.

...2

Que faut-il faire pour participer au concours?

S'inscrire par téléphone ou en personne, et ce, tout à fait gratuitement auprès du Centre de santé Essipit avant le vendredi 1^{er} février prochain. Veuillez noter qu'une fiche d'inscription devra être complétée.

Quels sont les critères d'admissibilité?

- ✓ Être âgé de 16 ans et plus.
- ✓ Être Autochtone, membre apparenté (résidant sur réserve) ou employé du Conseil de la Première Nation des Innus Essipit.
- ✓ Être fumeur, c'est-à-dire avoir consommé au moins 25 cigarettes et plus depuis le 1^{er} janvier 2019.
- ✓ S'engager à ne pas fumer du 11 février au 15 mars 2019.

Description du prix

Un prix de 500 \$ sera tiré au hasard parmi tous les participants, le vendredi 22 mars 2019 à 10 h.

Attribution du prix

Pour être déclaré gagnant et recevoir son prix, le participant s'engage à passer un test de dépistage à la nicotine dans la semaine suivant le tirage.

Pour que le prix lui soit attribué, son test de dépistage devra être négatif. S'il s'avère positif (présence de nicotine dans le sang), l'individu sera déclaré non gagnant et le prix sera attribué au hasard, à un autre participant qui aura fait la preuve à son tour, de l'absence de nicotine dans son organisme.

Nouveauté cette année

Une infirmière est disponible pour vous accompagner dans votre démarche. Elle est en mesure de vous donner des conseils et de vous prescrire les thérapies de remplacement de la nicotine (timbres, gommes, pastilles, inhalateur ou vaporisateur).

Vous pouvez prendre rendez-vous dès maintenant avec notre infirmière qui offre le counseling sur l'abandon tabagique.

* *La participation au concours n'est pas obligatoire pour bénéficier des services de l'infirmière en abandon tabagique. Le service est offert toute l'année, dès que vous vous sentez prêt à débiter vos démarches.*

Pour toutes autres informations, vous pouvez communiquer avec moi au 418 233-4304.

N'oubliez pas que les inscriptions ont lieu avant le 8 février à midi. Votre chance de gagner est excellente, mais dépend du nombre d'inscriptions reçues.

Bonne chance à tous!

Dans la paix et l'amitié,



MB/kd

**Michèle Bouchard,
infirmière clinicienne et
coordonnatrice du principe
de Jordan**

p. j. Fiche d'inscription