

# JE COURS, J'ÉCRASE!

PAS À PAS  
— VERS UNE VIE —  
sans fumée



LES PARTICIPANTS  
AU PROGRAMME  
ont **7X PLUS**  
DE

CHANCES DE RÉUSSIR  
que ceux qui essaient  
D'ARRÊTER SANS AIDE



# Je cours, j'écrase! Pas à pas vers une vie sans fumée

## Qu'est-ce que le programme Je cours, j'écrase?

Je cours, j'écrase! peut vous aider à arrêter de fumer en vous initiant graduellement à marcher ou à courir 5 kilomètres. Marcher et courir sont des activités qui peuvent aider à surmonter l'inconfort et les envies de fumer tout en réduisant la consommation de tabac, pour finalement cesser de fumer. Le programme allie l'expertise de la Société canadienne du cancer en matière d'abandon du tabac et les séances d'entraînement pour apprendre à marcher ou à courir 5 kilomètres organisées par les boutiques du Coin des Coureurs. Il s'agit d'un programme financé en partie par l'Agence de la santé publique du Canada.

## Comment fonctionne le programme Je cours, j'écrase?

Le programme est offert sous la forme du défi personnel Je cours, j'écrase!... à ma façon ou, pour profiter d'un soutien supplémentaire, sous la forme d'un programme d'entraînement d'une durée de 10 semaines. Quand les participants ont réussi à cesser de fumer, ils sont admissibles à un concours en vue de gagner des prix.

## Comment participer :

Programme d'entraînement  
virtuel ou en magasin



Les participants sont guidés tout au long d'un programme d'une durée de 10 semaines permettant de s'initier graduellement à la marche ou à la course, tout en obtenant un soutien pratique pour les aider à cesser de fumer. Les programmes d'entraînement aident les participants à changer définitivement leurs comportements, en leur offrant ce qui suit :

- l'accès à de l'information et à des ressources pour cesser de fumer
- un soutien de groupe lors des cliniques en magasin
- l'accès à un Tableau de bord personnel
- des conseils pour aider à marcher, à courir et à augmenter l'endurance
- un soutien par l'intermédiaire d'un intervenant spécialisé de la ligne nationale d'arrêt tabagique
- l'entrée gratuite au Club de marche/course du Coin des Coureurs
- des bons de réduction sur les produits Nicorette<sup>MD</sup> ou Nicoderm<sup>MD</sup>

## Je cours, j'écrase!... à ma façon

Les participants reçoivent de l'information et des ressources en matière d'arrêt tabagique, et ils doivent tenter le reste de façon autonome. Ce volet du programme est conçu pour les gens qui préfèrent cesser de fumer par eux-mêmes, tout en ayant la possibilité de recevoir du soutien et des conseils gratuitement de la part d'un intervenant spécialisé de la ligne nationale d'arrêt tabagique.

**Pour en savoir plus, visitez [jecoursjecrase.com](http://jecoursjecrase.com) ou communiquez avec :**

Les chercheurs de l'Université de la Colombie-Britannique sont fiers d'être partenaires d'évaluation du programme Je cours, j'écrase!, étudiant les résultats du programme et leurs différentes applications.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society



Agence de la santé  
publique du Canada  
Public Health  
Agency of Canada

Partenaire officiel du programme  
Je cours, j'écrase!

Ce programme a été rendu possible grâce en partie à la participation financière de l'Agence de la santé publique du Canada.