

ÉCRASEZ-LA. Investissez dans votre santé. Faites des économies. Soyez plus écolo.

Règles officielles : Défi Écrasez-La 2021

1. Critères d'admissibilité pour l'inscription :

- a. Vous devez être membre de la communauté des FAC; personnel militaire (Force régulière ou Force de réserve), retraité des FAC, membre de la famille, employés civils du MDN/des fonds non publics.
- b. Vous devez être âgé de 18 ans pour participer.
- c. Aucun achat n'est nécessaire pour participer ou gagner.

2. Admissibilité pour chaque catégorie du défi Écrasez-La :

Écrasez-La – 100 % : les participants à la catégorie Écrasez-La – 100 % doivent :

- a. répondre aux critères généraux d'admissibilité du concours;
- b. être âgé de 18 ans au moment de l'inscription;
- c. utiliser ou avoir utilisé du tabac (défini comme cigarettes, cigares, cigarillos, pipes, tabac à chiquer, tabac à priser, pipes à eau, snus collectivement, « tabac » ou cigarettes électroniques) au moins une fois dans le mois précédant l'inscription au concours, le 16 novembre 2020.

Écrasez-La – 50 % : les participants à la catégorie Écrasez-La – 50 % doivent :

- a. répondre aux critères généraux d'admissibilité du concours;
- b. être âgé de 18 ans au moment de l'inscription;
- c. utiliser ou avoir utilisé du tabac (défini comme cigarettes, cigares, cigarillos, pipes, tabac à chiquer, tabac à priser, pipes à eau, snus collectivement, « tabac » ou cigarettes électroniques) au moins une fois dans le mois précédant l'inscription au concours, le 16 novembre 2020.

Écrasez-La – on continue : les participants à la catégorie Écrasez-La – on continue doivent :

- a. répondre aux critères généraux d'admissibilité du concours;
- b. être âgé de 18 ans au moment de l'inscription;
- c. avoir déjà utilisé du tabac (défini comme cigarettes, cigares, cigarillos, pipes, tabac à chiquer, tabac à priser, pipes à eau, snus collectivement, « tabac » ou cigarettes électroniques);
- d. ne pas avoir utilisé de « tabac » comme défini dans le présent document ni de cigarettes électroniques dans le mois précédant l'inscription au concours, le 16 novembre 2020.

Écrasez-La – personne de soutien : les participants à la catégorie Écrasez-La – personne de soutien doivent :

- a. répondre aux critères généraux d'admissibilité du concours;
- b. être âgé de 18 ans au moment de l'inscription;
- c. le participant admissible doit avoir nommé la personne de soutien lors de son inscription; le participant doit s'être inscrit dans la catégorie *Écrasez-La – 100 %*, *Écrasez-La – 50 %* ou *Écrasez-La – on continue*.

Comment s'inscrire :

- a. Les inscriptions pour le *défi Écrasez-La* commencent le **16 novembre 2020**.
 - b. Un formulaire d'inscription en ligne doit être rempli pour participer à l'une des quatre (4) catégories (*Écrasez-La – 100 %*, *Écrasez-La – 50 %*, *Écrasez-La – on continue* ou *Écrasez-La – personne de soutien*) www.pspkingston.com
 - c. Les inscriptions pour le *défi Écrasez-La* se terminent le **3 janvier 2021**.
 - d. Le *défi Écrasez-La* de 12 semaines commence **le lundi 4 janvier 2021 et se termine le vendredi 26 mars 2021** (période du défi).
 - e. Pendant la période du défi, les participants doivent respecter les règles du *défi Écrasez-La* :
 - i. **Inscription pour Écrasez-La – 100 %** : ne pas consommer de tabac commercial et demeurer sans tabac (« sans tabac » est défini comme l'absence de toute utilisation de produits commerciaux du tabac comme : cigarettes, cigarillos, cigares, pipes, tabac à chiquer, tabac à priser ou snus) du **lundi 18 janvier au vendredi 26 mars (du 4 janvier au 17 janvier 2021)**, les participants peuvent choisir de réduire leur consommation avant d'être totalement sans tabac le 18 janvier). Les aides au renoncement du tabac, comme les traitements de substitution de la nicotine (timbres, gomme à mâcher) ou les médicaments sur ordonnance, sont autorisées. Les cigarettes électroniques/le vapotage ne sont pas acceptés comme aide à l'abandon pendant la période du défi.
 - ii. **Inscription pour Écrasez-La – 50 %** : réduire de 50 % la consommation de tabac commercial et demeurer sans tabac à 50 % (« sans tabac » est défini comme l'absence de toute utilisation de produits commerciaux du tabac comme : cigarettes, cigarillos, cigares, pipes, tabac à chiquer, tabac à priser ou snus) du **lundi 18 janvier 2021 au vendredi 26 mars 2021 (du 4 janvier au 17 janvier 2021)**, les participants peuvent choisir de réduire leur consommation avant de passer à 50 % sans tabac le 18 janvier). Les aides au renoncement du tabac, comme les traitements de substitution de la nicotine (timbres, gomme à mâcher) ou les médicaments sur ordonnance, sont autorisées. Les cigarettes électroniques/le vapotage ne sont pas acceptés comme aide à l'abandon pendant la période du défi.
 - iii. **Inscription pour Écrasez-La – on continue** : ne pas consommer de tabac commercial et demeurer sans tabac (« sans tabac » est défini comme l'absence de toute utilisation de produits commerciaux du tabac comme : cigarettes, cigarillos, cigares, pipes, tabac à chiquer, tabac à priser ou snus) pendant toute la période du défi, du **lundi 4 janvier 2021 au vendredi 26 mars 2021**.
 - iv. **Inscription pour Écrasez-La – personne de soutien** : doit avoir été nommé par un participant appartenant à l'une des trois catégories ci-dessus, lors de son inscription au défi.
 - v. Il y a une limite d'une (1) inscription par personne, par catégorie de défi.
3. **Sélection des gagnants** : le 31 mars 2021, un tirage au sort pour les prix sera effectué parmi tous les participants admissibles inscrits au défi. Le Bureau de promotion de la santé communiquera

avec les gagnants par courrier électronique ou par téléphone après les tirages. Une fois que tous les gagnants auront été contactés, le Bureau de promotion de la santé enverra un courriel à tous les participants pour annoncer les gagnants avant la fin de la journée du 31 mars 2021.

4. **Tous les gagnants devront :**

- a. répondre correctement à une question d'aptitude mathématique sans aide mécanique ou autre, à un moment qui convient aux deux parties;
- b. signer et retourner dans les cinq (5) jours ouvrables suivant la notification, un formulaire de déclaration et de communiqué de presse, qui confirme le respect des présentes règles officielles.

5. **PRIX :** Il y a un (1) prix à gagner pour chaque catégorie du *Défi Écrasez-La*. Les prix s'élèvent à un total combiné de 400 \$.