

# Arrêtez de fumer en mai avec le soutien de votre Buddy !

Je participe !



Mesdames, Messieurs,  
Vous avez certainement déjà entendu parler de « Buddy Deal » ? La campagne « Mois sans tabac » de la Fondation contre le Cancer en sera à sa 5e édition en 2026.

## Buddy Deal – 5<sup>ème</sup> édition



Pour la Fondation contre le Cancer, le sevrage tabagique reste la priorité en matière de prévention du cancer. C'est pourquoi nous continuons à investir et à croire en Buddy Deal.




Notre campagne contribue à générer davantage de tentatives d'arrêt et offre aux fumeurs une « occasion » de relever le défi avec d'autres personnes qui souhaitent arrêter.

En 2025, nous avons compté 13 000 participants en Belgique et nous espérons faire de même (voire mieux !) en 2026. Cela n'est possible que grâce à votre soutien et à celui des autres professionnels de la santé et d'autres secteurs qui sont en contact avec les personnes qui fument et leur entourage.

Nous vous remercions d'ores et déjà pour votre précieuse collaboration.

## Matériel de communication

À partir du 1er mars, vous pourrez **télécharger** divers supports de **communication digitaux** tels que des affiches (possiblement personnalisables), des messages pour les réseaux sociaux, des signatures électroniques, une vidéo d'animation et des dépliants A5.

			
<p>foundation contre le cancer</p>	<p>foundation contre le cancer</p>	<p>foundation contre le cancer</p>	<p>foundation contre le cancer</p>
<p>INSCRIVEZ-VOUS SUR BUDDYDEAL.BE</p>	<p>INSCRIVEZ-VOUS SUR BUDDYDEAL.BE</p>	<p>INSCRIVEZ-VOUS SUR BUDDYDEAL.BE</p>	<p>INSCRIVEZ-VOUS SUR BUDDYDEAL.BE</p>
<p>Vidéo de promotion Buddy Deal (verticale - sans son)</p>	<p>Visuels et inspiration pour vos réseaux sociaux</p>	<p>Flyer de promotion Buddy Deal</p>	
<p>Download</p>	<p>Download</p>	<p>Download</p>	

Votre organisation souhaite recevoir **du matériel imprimé** ? Envoyez un mail à [buddydeal@cancer.be](mailto:buddydeal@cancer.be) avec votre demande.

**Le concept de la campagne sera conservé en 2026**

Buddy Deal est un défi organisé pour aider les fumeurs et vapoteurs à arrêter pendant 1 mois, du 1er au 31 mai.

Son principe ? Arrêter ensemble, avec du soutien et de la motivation.

- Le Challenger : celui qui relève le défi d'arrêter.
- Le Buddy : un proche qui l'accompagne (ami, famille, collègue, ...).
- Le Deal : en échange des efforts du Challenger, le Buddy promet une contrepartie.

*Même sans Buddy, le fumeur/vapoteur peut participer : la Fondation contre le Cancer lui enverra des conseils et il pourra échanger avec d'autres participants via un groupe Facebook fermé.*



### **Buddy Deal est un programme efficace.**

Les personnes qui **arrêtent de fumer pendant au moins un mois multiplient par cinq** leurs chances d'arrêter définitivement. C'est ce que confirme notre étude menée auprès des participants de la précédente édition :

- Pour **30 %** des participants, Buddy Deal a permis **un arrêt complet du tabac** (après 4 mois).
- Pour **31 %** des participants, la campagne a permis de **réduire la consommation de tabac**
- Plus de six participants sur dix (**61 %**) indiquent que **Buddy Deal a eu un impact réel** sur leur comportement tabagique.

La plupart des fumeurs arrêtent de fumer par leurs propres moyens, sans aide professionnelle, mais ont parfois besoin d'un petit coup de pouce. **C'est pourquoi ce mois sans tabac est pour eux l'occasion idéale de tenter d'arrêter de fumer.**

*Si vous avez des questions supplémentaires et/ou des suggestions, veuillez envoyer un e-mail à [buddydeal@cancer.be](mailto:buddydeal@cancer.be).*



**fondation  
contre  
le cancer** 

**Laurence Brulez**  
Coordinatrice Régionale Hainaut  
Chaussée de Louvain 479, 1030 Bruxelles  
T : 0473 82 45 04

