

*Pour diffusion immédiate*

## **Défi Santé 5/30 Équilibre**

**Inscrivez-vous avant le 1<sup>er</sup> mars 2010**

**Trois-Rivières, le 11 février 2010** – Que vous ayez déjà de bonnes habitudes de vie ou que vous souhaitiez en adopter, la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec vous invite à vous inscrire au Défi Santé 5/30 Équilibre au [defisante530equilibre.ca](http://defisante530equilibre.ca).

### **Qu'est-ce que le Défi Santé 5/30 Équilibre?**

Les participants au Défi s'engagent pendant 6 semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2010 à :

- manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour;
- bouger au moins 30 minutes par jour;
- **nouveauté 2010** : prendre soin de vous en visant un objectif pour améliorer votre équilibre de vie (comme prendre le temps de relaxer ou entretenir ses relations avec les autres).

### **Deux objectifs *Plus* sont proposés à ceux qui souhaitent aller plus loin :**

- Consommer assez de produits laitiers : au moins 2 portions par jour;
- Améliorer son cardio en augmentant, au moins 3 fois par semaine, l'intensité de l'activité physique pratiquée de façon à atteindre un essoufflement modéré.

### **Pourquoi s'inscrire au Défi?**

En vous inscrivant au *Défi Santé 5/30 Équilibre*, vous saisissez une occasion pour :

- vous motiver à passer l'action;
- avoir plus d'énergie et vous sentir bien;



- accomplir des gestes concrets pour améliorer ou maintenir votre santé physique et mentale;
- profiter d'un soutien gratuit : la trousse IGA (renseignements, outils, échantillons de produits et coupons de réduction), le site [defisante530equilibre.ca](http://defisante530equilibre.ca) et des courriels d'encouragement;
- courir la chance de gagner l'un des nombreux prix d'une valeur totale de plus de 15 000 \$.

Petits, grands, seul, en famille, avec des amis ou des collègues, passez à l'action pour votre santé, à votre rythme et dans le plaisir. **Inscrivez-vous avant le 1er mars** sur [defisante530equilibre.ca](http://defisante530equilibre.ca)!

Bon Défi!

- 30 -

Source : Martine Pépin  
Responsable du programme Kino-Québec  
Direction de santé publique

Pour information : Caroline Paquin  
Conseillère en promotion de la santé  
819 693-3645