

Pour diffusion immédiate

Défi Santé

5/30 Équilibre

Trois-Rivières, le 25 janvier 2012 – Que vous ayez déjà de bonnes habitudes de vie ou que vous souhaitiez en adopter, la Direction de santé publique (DSP) invite la population, tout particulièrement les familles, à relever le *Défi Santé* en s'inscrivant **avant le 1^{er} mars**. En effet, pour la huitième année, le *Défi Santé 5/30 Équilibre* revient avec une nouvelle porte-parole, la dynamique animatrice et comédienne Mélanie Maynard. « Je vois le *Défi Santé* comme un gros coup de pouce pour m'aider à améliorer mes habitudes de vie et pour avoir encore plus d'énergie ». Enfin, d'autant plus que participer au défi est gratuit !



Relevez le *Défi Santé* : c'est motivant !

Le *Défi Santé* repose sur une formule simple. Tous les participants s'engagent à atteindre les objectifs suivants pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2012 :

- **manger au moins 5 portions de fruits et légumes** (minimum 5 jours par semaine);
- **bouger au moins 30 minutes** (minimum 5 jours par semaine);
- **améliorer leur équilibre de vie** en choisissant un objectif parmi les suivants : apprivoiser le yoga ou donner priorité aux priorités.

Soutien gratuit pour relever le *Défi Santé*

Le soutien a été bonifié cette année pour accompagner encore mieux les participants. Parmi les nouveautés, on trouve le Passeport *Défi Santé*, remis exclusivement chez IGA, le site DefiSante.ca, qui a bénéficié d'une refonte complète, ainsi que la possibilité de suivre l'aventure d'une famille qui relèvera le *Défi Santé* tout en profitant des conseils de trois *coachs* (une nutritionniste, un kinésologue et un professeur de yoga). Ces nouveautés s'ajoutent aux courriels d'encouragement et aux autres ressources déjà offerts, sans oublier qu'il y a près de 20 000 \$ en prix à gagner, dont le prix pour les familles – une cotisation à un régime enregistré d'épargne-étude offert par Desjardins –, et un voyage offert par IGA.

... 2

Les municipalités sont aussi dans l'action

Une bonne façon pour les participants de relever le *Défi Santé*, c'est de bouger en utilisant davantage les installations extérieures ainsi que les équipements sportifs et de loisir offerts par les municipalités. Au Québec, ce sont plus de 215 municipalités et communautés locales qui se sont engagées à aider leur population à bouger cet hiver. En Mauricie et au Centre-du-Québec, les 24 municipalités suivantes sont officiellement inscrites (comparativement à 10 en 2011) :

- La Tuque
- Shawinigan
- Trois-Rivières
- Saint-Élie-de-Caxton
- Saint-Stanislas
- Drummondville
- Daveluyville
- Nicolet
- Notre-Dame-de-Lourdes
- Notre-Dame-de-Ham
- Wickham
- Victoriaville
- Sainte-Clotilde-de-Horton
- Sainte-Hélène-de-Chester
- Sainte-Élizabeth-de-Warwick
- Saint-Albert
- Saint-Louis-de-Blandford
- Saint-Rosaire
- Sainte-Anne-du-Sault
- Saint-Ferdinand
- Saint-Martyrs-Canadiens
- Plessisville
- Princeville
- Tingwick

Pour plus d'information, visitez le site DefiSante.ca

- 30 -

Source : Martine Pépin
Répondante Kino-Québec
Direction de santé publique

Pour information : Martine Fréchette
Conseillère en promotion de la santé
819 693-3636

Les communiqués sont disponibles sur le site de l'Agence : www.agencesss04.qc.ca