

# Défi Santé 5/30

[www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)

Pour diffusion immédiate

***... et si vous preniez soin de vous  
pendant 6 semaines ?  
C'est possible avec le Défi Santé 5/30 !***

**Montréal, le 18 octobre 2006** — Après le travail, les devoirs des enfants, les repas, les tâches ménagères, les lunchs des enfants pour le lendemain, etc., vous vous sentez trop épuisée pour prendre soin de vous ? Et quand vous y pensez, vous culpabilisez à l'idée de consacrer moins de temps à vos proches. Le **Défi Santé 5/30** est justement là pour vous apporter des solutions concrètes, pratiques et réalistes, et vous aider à vous trouver des trucs personnels, qui vous permettront de « vous choisir » sans vous sentir coupable. Six semaines qui contribueront à vous réenergiser et à vous faire sentir « mieux avec vous-même ».

**C'est moins difficile que vous le croyez !**

Ça vous semble utopique ? Vous êtes plus près de la solution que vous le croyez. Pendant 6 semaines, soit du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2007, prenez soin de vous en relevant le Défi Santé 5/30, qui vous invite à :

- manger au moins 5 portions de fruits et légumes, au minimum 5 jours par semaine;
- faire au moins 30 minutes d'activité physique, au minimum 5 jours par semaine.

Pour les adultes, cela représente aussi d'une belle occasion pour faire le point sur leur poids et leur tour de taille.

Et tout ça intégré à votre quotidien ! Comment ? Il ne s'agit pas de réinventer la roue, mais plutôt d'intégrer avec plaisir des trucs personnels à votre quotidien, en consultant le site [www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca). En plus d'une foule de renseignements et de trucs, vous y trouverez une section recettes santé, ainsi qu'un choix de programmes d'activité physique que vous pourrez facilement intégrer à votre mode de vie.



### **Le plaisir, ça se partage : suivez l'exemple de Francis !**

Pour vous encourager, le comédien et animateur **Francis Reddy** relèvera le Défi avec vous pour une 2<sup>e</sup> année. « *Je suis content de mon engagement dans le Défi Santé 5/30 à la fois comme porte-parole et comme participant. L'an passé, j'ai réussi assez facilement à consommer les 5 portions de fruits et légumes recommandées, mais ça n'a pas toujours été facile de faire 30 minutes d'activité physique par jour. Trouver du temps pour soi n'est pas toujours évident, et jongler avec les horaires de tout le monde est souvent difficile. J'ai donc choisi de briser ce temps en deux ou trois moments au courant de la journée pour réussir à le faire. Je suis fier de mes efforts et j'ai la satisfaction d'avoir plus d'énergie et de me sentir mieux – c'est toute la famille qui en profite !* »

### **Une grande nouveauté : la trousse de soutien du Défi chez IGA**

Cette année, le Défi s'associe aux supermarchés IGA pour mieux accompagner les participants dans leur démarche et offrir gratuitement une trousse de soutien. Cette trousse comprend des renseignements pratiques, des échantillons de produits, des coupons de réduction, et plus encore pour vous aider à réussir VOTRE « 5/30 ». Il s'agit d'un outil en or, et ce, dès le moment où vous faites votre épicerie. La trousse est offerte aux participants dans les 250 supermarchés IGA du Québec sur présentation de la confirmation d'inscription. Mais faites vite : les quantités sont limitées !

### **Des bénéfices santé importants**

Plusieurs études le démontrent : la pratique d'activités physiques, même de faible intensité, diminue le niveau de stress et d'anxiété... et améliore le bien-être général ! On peut faire une réelle différence sur notre état d'esprit et notre santé en acquérant le « réflexe » d'atteindre tous les jours les objectifs « 5 » et « 30 ». De plus, ces saines habitudes contribuent à prévenir et à traiter plusieurs maladies, dont le cancer du sein, l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'hypertension et le diabète.

Depuis 2 ans, c'est près de 100 000 participants qui se sont fait du bien en relevant le Défi Santé 5/30 ! Joignez-vous à eux **en vous inscrivant avant le 1<sup>er</sup> mars 2007 au [www.defisante530ca](http://www.defisante530ca)**. Et bon Défi !

Le Défi Santé 5/30 est une initiative d'ACTI-MENU, de la direction de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal et de la Société canadienne du cancer. Il est réalisé en partenariat avec plusieurs organismes publics et entreprises privées, notamment les directions de santé publique du Québec, IGA, AstraZeneca, Sanofi-Aventis, Arctic Gardens et le Mouvement Desjardins. De nombreuses associations et ordres professionnels dans le domaine de la santé soutiennent également le Défi.

-30-

Pour information et entrevues : André Beaulieu Communication  
Tél. : 514 393 3444  
[abcommunication@sympatico.ca](mailto:abcommunication@sympatico.ca)

