

## Le Défi Santé 5/30 Équilibre en Alberta : une première édition hors Québec !

**Montréal, le 2 février 2011** – La société ACTI-MENU, organisatrice du *Défi Santé 5/30 Équilibre* au Québec depuis sept ans, est très fière d'annoncer son récent partenariat avec la Fédération des conseils scolaires francophones de l'Alberta (FCSFA) et le Réseau santé albertain, qui permet la présentation, dès 2011, d'une première édition albertaine du *Défi Santé*. C'est la Fédération du sport francophone albertain (FSFA) qui coordonne ce projet en Alberta.

Pour le D<sup>r</sup> Louis Gagnon, coprésident d'ACTI-MENU, ce partenariat était tout naturel : « Au-delà d'une vision commune, notamment le développement d'un mode de vie sain chez nos concitoyens, nous partageons des valeurs d'inclusion et de respect qui servent de lignes directrices à nos programmes respectifs. » Le D<sup>r</sup> Gagnon a également souligné le rôle de pionnier que jouent les promoteurs et leurs partenaires dans ce projet, le *Défi Santé* Alberta étant la première édition hors Québec du programme.

Le *Défi Santé* jouit déjà d'une enviable notoriété au Québec où plus d'un demi-million de Québécois s'y sont inscrits depuis sa création en 2005.

La formule du *Défi Santé 5/30 Équilibre* est simple : tous les participants s'engagent à atteindre les objectifs suivants pendant six semaines, soit du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2011 :

- manger au moins **5** portions de fruits et légumes au minimum 5 jours par semaine;
- bouger au moins **30** minutes au minimum 5 jours par semaine;
- améliorer leur **équilibre** de vie en choisissant un objectif parmi les suivants : s'aider à bien dormir, s'accorder du temps à soi ou donner priorité aux priorités.

Du soutien et de l'accompagnement sont offerts aux participants afin de les aider à relever leur *Défi Santé*.

### À propos d'ACTI-MENU

ACTI-MENU est une entreprise à vocation sociale entièrement détenue par trois fondations d'hôpitaux. Dans le cadre de l'élaboration de ses services et programmes, ACTI-MENU peut compter sur la collaboration d'institutions prestigieuses comme l'Institut de Cardiologie de Montréal et l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

ACTI-MENU offre au grand public, aux employeurs et à leur personnel ainsi qu'aux professionnels de la santé et à leurs clients de l'information, des outils et un accompagnement qui favorisent la prise en charge par les individus de leur santé physique et psychologique ainsi que la mise en place d'environnements sociaux et physiques sains.

-30-

#### SOURCE :

Sébastien C. Fassier  
Chef des communications, ACTI-MENU  
514 985-2466, poste 273  
[sfassier@actimenu.ca](mailto:sfassier@actimenu.ca)

#### INFORMATION/ENTREVUES :

Marie Huot  
Coordonnatrice, Relations avec les médias, ACTI-MENU  
514 985-2466, poste 255  
[mhuot@actimenu.ca](mailto:mhuot@actimenu.ca)