



COMMUNIQUÉ DE PRESSE POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

LA RECETTE GAGNANTE POUR UN MODE DE VIE EN SANTÉ

Montréal, le 8 mai 2009 – C'est sous le thème évocateur de la recette gagnante que se clôturent le Défi Santé 5/30, le Défi J'arrête, j'y gagne ! et le programme Famille sans fumée. Fort du succès de leur formule respective, ces trois campagnes provinciales ont encore une fois convaincu bon nombre de Québécois d'améliorer leur santé globale en adoptant une saine alimentation, en bougeant davantage et en optant pour un mode de vie sans tabac, ni fumée.

Cette année encore, le bilan de ces campagnes d'envergure comble les plus grands appétits. Véritable tremplin vers un Québec plus en santé, les trois programmes encouragent l'amélioration des habitudes de vie en passant par la prise en charge individuelle et la mobilisation des acteurs de différents milieux. Plus encore, ces programmes misent sur des formules stimulantes et accessibles qui invitent au changement dans le plaisir, le respect et l'accompagnement.

Défi Santé 5/30 : Tout le monde met la main à la pâte !

Depuis sa première édition, il y a 5 ans, plus de 430 000 Québécois se sont inscrits au Défi Santé 5/30. Cette année, c'est 120 176 Québécois qui ont décidé de relever le Défi au nom de la santé, un nombre qui progresse année après année. Pendant six semaines, soit du 1^{er} mars au 11 avril 2009, les participants s'engageaient à consommer 5 portions de fruits ou de légumes par jour et à bouger au moins 30 minutes par jour, au minimum 5 jours par semaine. Le programme épaulait les participants en leur proposant des outils de soutien gratuits, comme le site Internet DefiSante530.ca, les bulletins d'encouragement et la trousse d'accompagnement offerte par IGA. Plus de 20 000\$ en prix ont été remis dont une cotisation d'une valeur de 5 000\$ à un régime enregistré d'épargne-études pour le Prix Famille 5/30 Desjardins, offert par Desjardins.

Pour une quatrième année consécutive, Francis Reddy s'engageait comme porte-parole du Défi. En nouveauté cette année, les participants désirant aller plus loin dans leur résolution santé pouvaient ajouter un ou plusieurs des trois objectifs PLUS: adopter les grains entiers, renforcer ses muscles et relaxer pour garder l'équilibre. 83 % des participants ont accepté de relever un ou plusieurs défi(s) additionnel(s), démontrant ici la volonté des Québécois d'améliorer leur santé globale. Dans le cadre d'un sondage Léger Marketing, 85 % des participants inscrits au Défi Santé 5/30 affirmaient que le défi leur permettra de conserver de saines habitudes de vies.

Autre fait notoire: le Défi a effectué une progression importante en milieu anglophone en doublant le nombre de participants de langue anglaise comparativement à l'an dernier. La collaboration avec le Réseau communautaire de santé et de services sociaux (CHSSN) et la venue d'un nouveau porte-parole anglophone, le boxeur montréalais Otis Grant, semblent avoir porté leurs fruits.

Les municipalités du Québec ajoutent leur grain de sel !

En 2009, le Défi Santé 5/30 faisait une incursion remarquable dans le monde municipal. Au total, trois défis se sont déroulés entre 15 municipalités du Québec. Un premier défi a été lancé entre les maires de Saguenay et de Sherbrooke, respectivement M. Tremblay et M. Perreault. Pour sa part, la ville de Sainte-Marie de Beauce a encouragé 5 autres municipalités à prendre le virage santé. Dans la région de Lanaudière, 6 municipalités se sont mesurées à la ville de Mascouche.

ACTI-MENU tient à féliciter la ville de Saguenay, récipiendaire du prix Municipalité 5/30, pour avoir obtenu le plus haut taux de participation lors de son duel amical avec la ville de Sherbrooke. Le regroupement des villes de Sainte-Élisabeth, Saint-Cuthbert, Saint-Norbert, L'Épiphanie, Saint-Jacques et Chertsey se mérite aussi le prix Municipalité 5/30 pour sa victoire dans la région de Lanaudière.

Pour conclure, la ville de Sainte-Marie de Beauce reçoit non seulement le prix Municipalité 5/30 pour avoir surclassé le nombre d'inscriptions des autres villes participant au défi en Nouvelle-Beauce, mais également pour avoir obtenu le plus haut taux de participation parmi toutes les villes participant au défi inter-municipal 2009.

Défi J'arrête, j'y gagne : Arrêter de fumer, c'est contagieux !

Reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé comme l'un des meilleurs moyens pour cesser de fumer, le Défi J'arrête, j'y gagne ! repose sur une approche humaine et accessible. D'une année à l'autre, l'efficacité de la formule se confirme : 2 participants sur 3 relèvent le Défi avec brio !

Les résultats sont éloquentes. Depuis l'an 2000, plus de 276 000 fumeurs ont recouru au Défi pour remporter leur combat contre la cigarette. Alors que la campagne entamait cette année sa 10^e édition, 16 277 fumeurs décidaient de suivre les pas de Jici Lauzon, ex-fumeur et porte-parole, en s'engageant eux aussi à cesser de fumer.

Que ce soit en duo avec un autre fumeur ou avec un parrain ou une marraine non fumeur, les participants s'engageaient à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, soit du 1^{er} mars au 11 avril 2009. En s'inscrivant, les participants pouvaient aussi obtenir plusieurs formes de soutien : le site Internet DefiTabac.ca, les courriels d'encouragement envoyés à chacune des étapes de cessation et la trousse d'aide remise gratuitement dans les succursales PJC Jean Coutu. Ils pouvaient également recevoir du soutien personnalisé en appelant la ligne 1 866 jarrête (527-7383) et le Centre d'abandon du tabagisme de leur région.

Pas de doute, le Défi J'arrête, j'y gagne ! est une méthode efficace, éprouvée et rentable pour contribuer à diminuer le tabagisme au Québec.

Famille sans fumée : Pas de boucane dans ma cabane

Avec sa campagne « Pas de boucane dans ma cabane » en 2008, le programme Famille sans fumée invitait les familles québécoises à chasser la fumée de tabac de leur maison et de leur auto, et ce, tout au long de l'année. Le programme se positionnait non pas comme une campagne anti-fumeurs, mais bien comme une campagne anti-boucane. L'objectif ? Protéger les enfants et les membres des familles participantes des effets néfastes de la fumée de tabac. En s'inscrivant, les familles officialisaient leur décision d'éliminer la fumée de leur maison et de leur voiture et pouvaient recevoir du soutien sous forme d'outils et de conseils pratiques, comme le site Internet PasDeBoucaneDansMaCabane.ca. Durant la période promotionnelle, les familles pouvaient se procurer la trousse d'aide remise gratuitement dans les succursales PJC Jean Coutu.

Consciente des méfaits de la fumée secondaire, l'animatrice et comédienne Élyse Marquis s'engageait comme porte-parole pour une deuxième année consécutive. Malgré le fait que le programme soit encore récent, 5789 familles se sont inscrites en 2008, pour un impressionnant total de 17 939 personnes rejointes. Plus encore, le taux de notoriété du programme s'élève à 54 %.

Un succès d'autant plus réjouissant que la dernière campagne a été encore plus efficace. Comparativement aux résultats de la première édition de 2007, le programme Famille sans fumée 2008 a rejoint 2 fois plus de foyers québécois où il y a de la fumée à la maison et 2,5 fois plus de familles où il y a de la fumée dans la voiture. Le programme a également rejoint 2 fois plus de familles où il y a un fumeur régulier ou un ancien fumeur.

Le Défi Santé 5/30, le Défi J'arrête, j'y gagne ! et le programme Famille sans fumée sont les ingrédients d'une recette gagnante qui a fait ses preuves et qui influence positivement la vie des individus tout comme le bien-être de la collectivité dans son ensemble.

Le Défi Santé 5 / 30, le Défi J'arrête, j'y gagne ! et Famille sans fumée sont une production d'ACTI-MENU présentés par la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal. Le succès de ces campagnes est le fruit de la mobilisation de nombreux partenaires, notamment les directions de santé publique du Québec, les CSSS, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et la Société canadienne du cancer. Pour le Défi Santé 5/30, les autres partenaires sont IGA, le Mouvement des caisses Desjardins, AstraZeneca, Pfizer, Danone, Les Producteurs laitiers du Canada et Énergie Cardio ; pour le Défi J'arrête, j'y gagne !, Jean Coutu, Pfizer et Novartis; pour Famille sans fumée, Jean Coutu et Johnson & Johnson.

-30-

Source : ACTI-MENU

Information et entrevues :

Serge Paradis au 514 277-2670, au 514 602-6222 (cellulaire) ou au serge@pkcom.ca

