

Le Défi Santé 5 /30 : plus on en parle, plus on y participe !

Montréal, le 15 janvier 2008 – Pour une quatrième année consécutive, le Défi Santé 5/30 est de retour pour aider petits et grands à adopter de saines habitudes de vie dans le plaisir. La formule est simple: tous les Québécoises et Québécois de 4 ans et plus sont invités à s'engager à manger au moins 5 portions de fruits et légumes et à bouger au moins 30 minutes, au minimum 5 jours par semaine, durant 6 semaines. Le Défi représente aussi, pour les adultes, l'occasion de faire le point sur leur poids et leur tour de taille. D'ailleurs, à ce jour, plus de 200 000 participants ont déjà relevé le Défi.

Mais plus encore, le Défi est une façon d'encourager les autres autour de soi à prendre le virage santé. Un sondage de Léger Marketing en 2007 a révélé que 70 % des personnes inscrites ont encouragé d'autres membres de leur famille ou de leur entourage à manger plus de fruits et légumes, et 61 % à être plus actifs. Le Défi semble donc avoir un effet rassembleur : « *Tu le fais; je vais le faire !* ». Assisterait-on au début d'une nouvelle chaîne santé à l'échelle de la province ? Passons donc le mot et invitons sans tarder famille, amis et collègues à relever le Défi pour leur bien-être.

Le Défi Santé 5/30 aura lieu du 1^{er} mars au 11 avril 2008 et on doit s'inscrire avant le 1er mars sur le site defisante530.ca. En participant, on s'assure d'un soutien gratuit incluant des outils et des conseils pratiques pour acquérir de nouveaux réflexes santé, progressivement et sûrement. Les participants ont accès à la *trousse IGA du Défi Santé 5/30*, au site defisante530.ca et à des bulletins d'encouragement.

Porte-parole de la campagne pour une troisième année, le Défi compte sur le charisme de Francis Reddy, animateur et comédien bien connu. Pris de passion par un métier qui exige d'être constamment en forme, il relève à nouveau le Défi avec toute sa famille et nous propose d'en faire autant : « J'invite toutes les familles à faire comme nous et à participer au Défi Santé 5/30. Vous mettrez d'ailleurs au menu santé de votre famille, toute une mijotée de petits bonheurs ! ».

Le Défi en famille : une stratégie qui porte fruits!

Le Défi Santé 5/30 repose sur une formule de participation bien adaptée à la réalité des familles. De plus, cette campagne est pertinente dans le contexte actuel de l'épidémie d'obésité car elle aide les parents à donner le goût aux enfants de bien manger et de bouger. D'ailleurs, pour cette 4^e édition, le site defisante530.ca propose une nouvelle Zone Famille à explorer.

Une nouveauté : «Devenez la famille 5/30 Desjardins»

De plus, parmi les familles inscrites, une famille choisie au hasard pourra devenir la *Famille 5/30 Desjardins* et remporter un Régime enregistré d'épargne-études (REEE) Desjardins d'une valeur de 5 000\$.

Un Défi, plusieurs gagnants...

Pour rendre le Défi encore plus stimulant, les participants courent la chance de remporter l'un des prix de participation, d'une valeur totale de 15 000 \$. Parmi ces prix, un forfait vacances tout-inclus d'une durée d'une semaine à la Riviera Maya, au Mexique une gracieuseté de Vacances Transat ainsi que plusieurs abonnements de 6 mois chez Énergie Cardio.

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 les directions de santé publique du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec ainsi qu'IGA, le Mouvement des caisses Desjardins, AstraZeneca, Énergie Cardio, Danone, sanofi aventis. Plusieurs organisations, associations et ordres professionnels du domaine de la santé soutiennent également le Défi Santé 5 / 30.

-30-

Source : ACTI-MENU

Information et entrevues :

Serge Paradis, 514 277-2670, serge@pkcom.ca

Jean-Vincent Lacroix, 514 277-2670, jeanvincent@pkcom.ca

