



Communiqué de presse

Le Défi Santé 5/30 Équilibre 2010

Prenez le départ avec Marie-Claude Savard !

Montréal, le 6 janvier 2010 – Le *Défi Santé* est de retour pour une 6^e année et invite petits et grands à prendre le départ pour leur santé, à leur rythme et dans le plaisir. Que vous ayez déjà de bonnes habitudes de vie ou que vous souhaitiez en adopter, le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, c'est pour vous ! Vous êtes invité à vous inscrire, jusqu'au 28 février, et à relever le *Défi Santé*, pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril !

Le *Défi Santé* 2010 débute sous le signe de la nouveauté, d'abord avec l'ajout du volet Équilibre au « 5/30 » (manger au moins 5 portions de fruits et légumes et bouger au moins 30 minutes par jour), pour marquer l'importance de s'occuper de son corps, mais aussi de sa tête. Ce qui est appuyé par l'arrivée d'une nouvelle porte-parole : la pétillante chroniqueuse sportive de l'émission *Salut, Bonjour !*, à TVA, Marie-Claude Savard !

Le volet Équilibre : pour une approche plus globale de la santé

Faire face aux exigences de la vie moderne n'est pas toujours une mince affaire ! C'est pourquoi il est avantageux d'adopter un style de vie sain et de s'occuper de soi. En plus d'être actif, de bien s'alimenter et de bien dormir, on peut accomplir d'autres gestes pour favoriser notre santé et notre bien-être. Apprivoiser la relaxation, se réserver du temps pour soi, établir ou revoir ses priorités, mieux concilier vies professionnelle et personnelle, bien communiquer et entretenir ses réseaux de soutien font partie de ces gestes et sont proposés dans le cadre des objectifs Équilibre du *Défi Santé* 2010. Le volet Équilibre est réalisé grâce au soutien du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, d'AstraZeneca et du programme *Prends soin de toi*.

Une nouvelle porte-parole à l'image du Défi Santé 5/30 Équilibre

Le choix de Marie-Claude Savard comme porte-parole s'est imposé par lui-même : dynamique et motivante, elle est à l'image du *Défi Santé 5/30 Équilibre* ! Marie-Claude accorde une place importante aux fruits et légumes dans son alimentation et intègre l'activité physique dans son quotidien. Elle se sent également interpellée par le volet Équilibre, d'abord parce que son emploi, qui l'oblige à se lever aux aurores, lui demande d'être disciplinée et organisée pour garder la forme, favoriser sa concentration et se réserver des moments afin de relaxer et passer du temps avec ceux qu'elle aime. Ensuite, Marie-Claude comprend l'importance d'une bonne santé mentale: elle a souffert d'une longue dépression à l'adolescence. Comme elle a déjà perdu l'équilibre, elle sait à quel point c'est important de le maintenir !

« Le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, je le relève au quotidien, explique Marie-Claude. Je suis convaincue que maintenir de bonnes habitudes m'aide à avoir de l'énergie et me permet d'être en forme et de d'utiliser tout mon potentiel ! J'en parle souvent aux gens autour de moi parce que je veux qu'eux aussi profitent de ces bienfaits ! C'est donc tout naturel pour moi d'être la porte-parole du *Défi Santé*, et j'espère que mon travail va inciter un nombre record de Québécoises et de Québécois à s'inscrire ! »

Une formule bonifiée qui reste simple

Même bonifiée, la formule du *Défi Santé* 2010 demeure simple et accessible à tous les Québécois. Pendant les 6 semaines du *Défi Santé*, les participants s'engagent à :

- > **manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour** au minimum 5 jours par semaine (objectif 5);
- > **bouger au moins 30 minutes par jour** au minimum 5 jours par semaine (objectif 30);
- > **viser un objectif de leur choix pour améliorer leur équilibre de vie** parmi les 5 proposés (objectif Équilibre).

« 5 », « 30 », « Équilibre », c'est la base du *Défi Santé*. Si on souhaite aller plus loin, il est possible d'ajouter des objectifs Plus : consommer assez de produits laitiers ou améliorer son cardio.

Plus de soutien pour obtenir plus de succès !

En s'inscrivant, les participants profitent d'une foule de conseils et d'outils gratuits qui les accompagnent dans leur démarche, notamment :

- > une **trousse du participant gratuite offerte chez IGA** contenant des renseignements et des outils qui aident à relever le *Défi Santé*, des échantillons de produits et des coupons de réduction offerts par les différents partenaires du *Défi Santé*;
- > le **site Internet DefiSante530Equilibre.ca**, accessible à l'année, en français et en anglais, qui propose de l'information à propos du *Défi Santé*, des sections sur l'alimentation, l'activité physique, le poids, l'équilibre de vie et la gestion du stress et qui comprend une communauté virtuelle pour discuter et se motiver... et bien d'autres choses encore !;
- > des **courriels** d'encouragement envoyés 1 fois par semaine pendant le *Défi Santé* et 1 fois par mois le reste de l'année, renfermant des trucs et conseils pour manger mieux, bouger plus et prendre soin de soi.

Nouveauté en 2010 : 1 000 abonnés TELUS inscrits *au Défi Santé* recevront, dans le cadre d'un projet-pilote, des conseils, des trucs ou des petits mots d'encouragement par messagerie texte. Ces textos seront envoyés quotidiennement et tout à fait gratuitement, pendant les 6 semaines du *Défi*, sur le sans-fil des participants.

On s'inscrit en grand nombre !

Toutes les raisons sont bonnes pour s'inscrire au *Défi Santé* 5/30 *Équilibre* ! Seul, en famille, en équipe avec des amis ou des collègues de travail et que ce soit pour se motiver, agir sur sa santé globale, profiter de ses bienfaits ou recevoir du soutien, on prend le départ en **s'inscrivant avant le 1^{er} mars 2010 au DefiSante530Equilibre.ca** !

Les participants qui respectent leur engagement courent la chance de gagner de magnifiques prix d'une valeur totale de plus de 15 000 \$, dont un voyage de 6 500 \$ offert par IGA, le Prix de la Famille Défi Santé Desjardins de 5 000 \$, en plus de chèques-cadeaux de 250 \$ offerts par la Sépaq pour chacune des 16 régions du Québec.

À propos du Défi Santé 5/30 Équilibre

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* est présenté par ACTI-MENU et la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal en collaboration avec les directions de santé publique du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, le programme *Prends soin de toi* et la Société canadienne du cancer. Il est réalisé en partenariat avec IGA, Desjardins, TELUS Solutions en santé, AstraZeneca, Pfizer, Danone, Evian, Exceldor, Multi-Markes, MOOV et Curves. Avec plus de 430 000 participants depuis 2005, le soutien d'un nombre grandissant de milieux de travail et un volet municipal en pleine croissance, sans oublier une période d'activités s'échelonnant de janvier à la mi-avril, le *Défi Santé* est le rendez-vous santé incontournable des premiers mois de l'année.

- 30 -

SOURCE :

Sébastien C. Fassier
Chef des communications, ACTI-MENU
514 985-2466, poste 273
sfassier@actimenu.ca

INFORMATION/ENTREVUES :

Audrey Filion
Conseillère, Casacom
514 286-2145, poste 223
afilion@casacom.ca