

Défi Santé 5/30 Équilibre 2011 :
Une occasion de prendre le départ pour sa santé...
et celle de sa famille !

Montréal, le 6 janvier 2011 – Le temps des fêtes, c’est tout un marathon... mais pas nécessairement santé ! On mange plus, on prend un verre, on bouge moins et on ne dort pas assez. Pour commencer l’année du bon pied et pour vous faire un cadeau ainsi qu’à votre famille, pourquoi ne pas prendre le départ du *Défi Santé 5/30 Équilibre 2011* ?

Pour sa 7^e année, cette vaste campagne revient en pleine forme avec une foule de nouveautés, notamment pour les familles, et toujours avec son approche globale de la santé qui invite les Québécois à s’occuper de leur corps et aussi de leur tête. Rappelons que c’est en 2010 que le volet Équilibre a été intégré au *Défi Santé*, un ajout fort pertinent pour affronter nos vies remplies d’obligations de toutes sortes, où tout se déroule à grande vitesse, et où l’on s’oublie souvent !

La porte-parole du *Défi Santé 5/30 Équilibre*, Marie-Claude Savard, invite tous les Québécois à prendre le départ du *Défi Santé* avec elle en s’inscrivant seuls, en famille ou en équipe avant le 1^{er} mars 2011 sur DefiSante530Equilibre.ca.

Relevez le *Défi Santé* : c’est motivant !

Le *Défi Santé* repose sur une formule simple. Tous les participants s’engagent à atteindre les objectifs suivants pendant 6 semaines, du 1^{er} 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.

« Souvent, les gens savent qu’ils devraient changer leurs habitudes de vie, mais ils ne le font pas, que ce soit par manque de temps ou de motivation ou encore parce qu’ils ne savent pas par où commencer », explique Marie-Claude Savard, porte-parole de la campagne. « Le *Défi Santé*, c’est donc le petit coup de pouce qui nous permet de passer à l’action de façon concrète pour manger mieux, bouger plus et prendre soin de nous. En plus, c’est motivant et ça se fait dans la bonne humeur ! » ajoute-elle.

Profitez du soutien !

Les participants du *Défi Santé* sont gagnants sur toute la ligne. En prenant le départ, ils bénéficient d’un **soutien gratuit**, dont la trousse IGA, le site Internet DefiSante530Equilibre.ca et les courriels d’encouragement. Ils courent aussi la chance de gagner de nombreux prix, d’une valeur totale de plus de 20 000 \$.

« Le soutien fait partie intégrante de la formule gagnante du *Défi Santé* », dit Marie-Claude Savard. « Et cette année, on a ajouté de nouveaux éléments sur ce plan : le Calendrier 5/30 Équilibre en ligne, des menus hebdomadaires, des programmes d’activité physique et la page Facebook (www.Facebook.com/defisante) pour discuter, échanger des trucs et s’encourager. Avec tout ce soutien, ça vaut vraiment la peine de s’inscrire ! » conclut-elle.

Nouveauté en 2011 : devenez une Famille Défi Santé !

Les experts le répètent : nos enfants ne bougent pas assez, et leur alimentation n’est pas optimale. En effet, 73 % des jeunes Québécois n’atteignent pas la recommandation qui est de faire au moins 60 minutes d’activité physique quotidiennes, et plus de la moitié (51 %) ne mangent pas au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. « Ces habitudes sont néfastes et risquent d’hypothéquer leur santé et leur bien-être. En effet, près d’un jeune sur 4 (23 %) a un surplus de poids, ce qui peut entraîner, avec les années, l’apparition précoce de maladies tel le diabète », précise le Dr Martin Juneau, coprésident d’ACTI-MENU, société initiatrice du *Défi Santé 5/30 Équilibre* et membre du conseil d’administration de la Fondation ÉPIC. Pourtant, l’adoption de saines habitudes de vie peut être facilitée chez les enfants, et de simples gestes peuvent faire une grande différence. La municipalité, tout comme l’école, a un rôle important à jouer... mais les bonnes habitudes, ça commence à la maison !

« Cette année, le *Défi Santé* veut sensibiliser les parents à l'importance de mettre en place des conditions qui font en sorte que manger mieux et bouger plus devienne plus facile à la maison. Et souvent, ce n'est pas si compliqué ! Par exemple, avoir des crudités prêtes à croquer dans le frigo, laisser un panier de fruits sur le comptoir et encourager ses enfants à se déplacer plus à pied et à vélo. Bien sûr, il faut aussi les aider à limiter le temps qu'ils passent devant la télé et l'ordi », explique la Dre Roxane Néron d'ACTI-MENU, porte-parole du *Défi Santé*. « Également, en adoptant eux-mêmes des comportements santé, les parents deviennent des modèles inspirants pour leurs enfants. Avec le *Défi Santé*, on souhaite valoriser le rôle des parents et, surtout, les outiller et les soutenir pour qu'ils réussissent leur aventure santé en famille ! » conclut-elle.

Les familles qui souhaitent devenir une Famille Défi Santé peuvent s'inscrire sur Familles.DefiSante.ca avant le 1^{er} mars. En primeur cette année, les parents pourront évaluer **la cote santé de leur maison** à l'aide d'un test, et ainsi obtenir des idées pratiques pour favoriser une vie active et une alimentation équilibrée chez eux.

Cette offre élargie destinée aux familles est rendue possible grâce au projet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé*, réalisé en association avec le *Défi Santé 5/30 Équilibre*. Ce sont plus de 125 municipalités et communautés locales du Québec qui se sont inscrites dans le cadre de ce projet pour devenir des *Municipalités Défi Santé*. Elles se sont engagées à mobiliser les familles et les citoyens et à les soutenir dans leur *Défi Santé*. Pour connaître la liste des municipalités et communautés qui participent au *Défi Santé* 2011 ainsi que les activités et services offerts par plusieurs d'entre elles (arénas, parcs, piscines, cours, etc.), il suffit de visiter la section «Municipalités» sur DefiSante530Equilibre.ca.

À propos du Défi Santé 5/30 Équilibre

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* est présenté par ACTI-MENU en collaboration avec les directions de santé publique du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, la Société canadienne du cancer et le programme *Prends soin de toi*. Il est réalisé en partenariat avec IGA, Desjardins, TELUS Solutions en santé, AstraZeneca, Pfizer, Familiprix, Danone, Evian, Multi-Markes, Exceldor, Les rôtisseries St-Hubert et Les Résidences Allegro.

À propos de Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé

Le projet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé* est une initiative de la Fondation ÉPIC et est présenté par ACTI-MENU. Il est propulsé par Québec en Forme, en collaboration avec Kino-Québec, le Réseau québécois de Villes et Villages en santé, les directions de santé publique du Québec, la Fédération Québécoise des Municipalités, l'Union des municipalités du Québec et le gouvernement du Québec (ministère de la Santé et des Services Sociaux, ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire).

- 30 -

SOURCE :

Sébastien C. Fassier
Chef des communications
ACTI-MENU
514. 985.2466, poste 273
sfassier@actimenu.ca

INFORMATION/ENTREVUES :

Marie Huot
Coordonnatrice, relations avec les médias
ACTI-MENU
514. 985.2466, poste 255
mhuot@actimenu.ca