

Défi Santé 5/30 Équilibre 2011

141 357 participants sont passés à l'action pour leur santé !

Montréal, le 13 mai 2011 – Bilan très positif pour le *Défi Santé 5/30 Équilibre 2011* : 141 357 Québécoises et Québécois se sont inscrits afin de passer à l'action pour leur santé et ont ainsi répondu à l'appel lancé par la porte-parole, Marie-Claude Savard. Que ce soit seul, en famille ou en équipe, pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril, ils ont relevé le *Défi Santé* en posant des gestes concrets pour manger mieux, bouger plus et prendre soin d'eux, à leur rythme et dans le plaisir.

Pour la septième année, cette vaste campagne proposait une foule de nouveautés, notamment pour les familles, grâce au projet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé*, en association avec le *Défi Santé 5/30 Équilibre* et propulsé par Québec en Forme. Avec plus de 700 000 participants depuis 2005, de nombreux partenaires ainsi qu'un vaste réseau d'appuis, le *Défi Santé* est définitivement devenu un mouvement santé d'envergure incontournable pour aider la population à adopter et maintenir de saines habitudes de vie.

Une approche globale de la santé

Le *Défi Santé* propose une approche globale de la santé qui invite les Québécois à s'occuper de leur corps et aussi de leur tête en intégrant à leur quotidien des habitudes de vie gagnantes.

En s'inscrivant au *Défi Santé*, les participants s'engageaient à atteindre les objectifs suivants pendant 6 semaines, soit : manger au moins 5 portions de fruits et légumes (objectif 5) et bouger au moins 30 minutes (objectif 30), au minimum 5 jours par semaine; et améliorer leur équilibre de vie en se fixant un objectif au choix parmi les suivants (objectif Équilibre) : s'aider à bien dormir, s'accorder du temps à soi et donner priorité aux priorités.

« Nos vies se déroulent à grande vitesse et notre quotidien est rempli d'obligations de toutes sortes. Résultat : on s'oublie trop souvent. C'est pour aider les participants à affronter ce rythme exigeant que l'an dernier, le volet Équilibre a été intégré au *Défi Santé*. Signe que cet ajout est pertinent : 73 % des participants sondés disent que le *Défi Santé* leur a apporté un meilleur équilibre de vie », explique Marie-Claude Savard.

Un vaste mouvement santé

Cette année, ce sont **16 766 familles** (représentant 44 212 personnes) qui ont relevé le *Défi Santé* en famille ! Pour les parents, c'était l'occasion de faire un test afin d'évaluer la cote santé de leur maison et de choisir des stratégies et des trucs pratiques pour faire en sorte que manger mieux et bouger plus devienne plus facile chez eux, le tout, afin d'augmenter les chances de réussir leur *Défi Santé* ! « Les bonnes habitudes, ça commence à la maison ! C'est pourquoi nous souhaitons sensibiliser les parents à l'importance de mettre en place des conditions facilitant des comportements santé au quotidien, en plus de les encourager à profiter des services municipaux qui favorisent de saines habitudes de vie », explique le D^r Louis Gagnon, coprésident d'ACTI-MENU et initiateur du *Défi Santé*.

L'offre bonifiée pour les familles était rendue possible dans le cadre du projet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé*, en association avec le *Défi Santé*, qui a amené **178 municipalités et communautés locales du Québec** à devenir des Municipalités Défi Santé. À ce titre, les municipalités ont profité de l'occasion pour faire connaître davantage les infrastructures, équipements et services qui favorisent un mode de vie actif et une saine alimentation et les rendre plus accessibles aux familles et aux citoyens.

Cette année, les municipalités de Laval, Lévis, Sherbrooke, Trois-Rivières et Terrebonne se sont impliquées activement, en tant que municipalités de plus de 100 000 habitants, pour en faire la promotion auprès de leurs citoyens. Elles ont été reconnues lors de l'événement de clôture du *Défi Santé 5/30 Équilibre*, le 13 mai 2011, en présence du ministre de la Santé et des Services sociaux, M. Yves Bolduc. Les municipalités ayant obtenu le meilleur taux de participation dans leur catégorie ont également été récompensées : Victoriaville (catégorie de 40 000 à moins de 100 000 habitants); la Beauce s'est démarquée encore une fois cette

année, notamment Sainte-Marie (catégorie de 5 000 à moins de 40 000 habitants) et Saint-Elzéar (catégorie de moins de 5 000 habitants).

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* se vit aussi au travail et représente une belle occasion pour les organisations d'amorcer ou de poursuivre une démarche liée à la santé et au mieux-être des employés. Cette année, ce sont plus de **600 organisations** qui ont fait la promotion du *Défi Santé*.

Enfin, comme chaque année, le *Défi Santé* a pu compter sur la contribution de nombreux partenaires au sein du réseau de la santé, notamment la collaboration essentielle de l'ensemble des directions de santé publique et des Centres de santé et services sociaux, qui en font la promotion aux quatre coins de la province.

Soutien et accompagnement : la force du *Défi Santé*

Pour les aider à relever leur *Défi Santé*, les participants bénéficiaient de diverses formes de soutien gratuit dont la trousse d'accompagnement offerte par IGA, le site web DefiSante530Equilibre.ca et les courriels d'encouragement. Et pour la première fois cette année, ils pouvaient aussi compter sur des nouveautés côté accompagnement telles que le calendrier de suivi en ligne, les menus et les programmes d'activité physique hebdomadaires ainsi que les vidéos des Coachs Défi Santé. Mentionnons également que la page Facebook (facebook.com/defisante) leur permettait d'échanger avec d'autres adeptes pour s'encourager et se motiver !

Les participants couraient de plus la chance de gagner des prix **d'une valeur totale de plus de 20 000 \$**, notamment un **chèque-voyage offert par IGA** et un **régime enregistré d'épargne-études remis à la « Famille Défi Santé Desjardins » 2011**.

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* est LE rendez-vous santé annuel à ne pas manquer ! Il sera de retour en force en 2012, avec d'autres nouveautés, afin de rejoindre encore plus de participants, de familles, de municipalités et de milieux de travail. À l'an prochain !

À propos du *Défi Santé 5/30 Équilibre* et de ses précieux partenaires

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-Marques, Exceldor, Les Rôtisseries St-Hubert et les Résidences Allegro.

À propos de *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé* et de son vaste réseau d'appui

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, du Loisir et du Sport, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire).

À propos d'ACTI-MENU

ACTI-MENU est une entreprise à vocation sociale entièrement détenue par trois fondations : la Fondation Prévention Santé Intégrale, la Fondation du Centre ÉPIC et la Fondation de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont. 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.

-30 -

SOURCE

Karine Ladouceur
Conseillère, Relations publiques
ACTI-MENU
514 985-2466, poste 265
kladouceur@actimenu.ca

INFORMATION/ENTREVUES

Marie Huot
Coordonnatrice, Relations avec les médias
ACTI-MENU
514 951-4778
514 985-2466, poste 255
mhuot@actimenu.ca



Ces municipalités ont été reconnues pour leur engagement dans le projet :

CATÉGORIE : 100 000 HABITANTS ET PLUS

- Lévis
- Trois-Rivières
- Sherbrooke
- Terrebonne
- Laval

Ces municipalités ont été reconnues pour le meilleur taux de participation dans leur catégorie :

CATÉGORIE : 40 000 À MOINS DE 100 000 HABITANTS

- Première position : Victoriaville
- Deuxième position : Rouyn-Noranda
- Troisième position : Rimouski

CATÉGORIE : 5 000 À MOINS DE 40 000 HABITANTS

- Première position : Sainte-Marie-de-Beauce
- Deuxième position : Saint-Georges-de-Beauce
- Troisième position : Nicolet

CATÉGORIE : MOINS DE 5 000 HABITANTS

- Première position : Saint-Elzéar
- Deuxième position : Saint-Isidore
- Troisième position : Saint-Alfred