

Besoin d'énergie cet hiver ? Inscrivez-vous au *Défi Santé* !

Montréal, le 5 janvier 2012 – Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* est de retour pour une 8^e année et invite tous les Québécois à manger mieux, à bouger plus et à prendre soin d'eux... une belle occasion de passer à l'action pour leur santé, de faire le plein d'énergie et de profiter de l'hiver ! Depuis 2005, c'est plus de 700 000 personnes qui ont participé au *Défi Santé 5/30 Équilibre*, confirmant que cette campagne est un rendez-vous santé annuel incontournable. Pour participer, il suffit de s'inscrire sur DefiSante.ca avant le 1^{er} mars 2012. Et c'est gratuit!

Une nouvelle porte-parole

C'est la dynamique animatrice et comédienne Mélanie Maynard qui a accepté d'être la porte-parole du *Défi Santé* cette année, un rôle fait sur mesure pour elle ! « Comme tout le monde, je prends de plus en plus conscience de l'importance d'être en bonne santé et de prendre soin de moi, mais entre la vie de couple, la famille et le travail, ce n'est pas toujours facile. Je vois donc le *Défi Santé* comme un gros coup de pouce pour m'aider à améliorer mes habitudes et pour avoir encore plus d'énergie », explique-t-elle. « C'est pourquoi, pour commencer l'année, je me fais un beau cadeau et je m'inscris au *Défi Santé* ! »

Plus de santé et d'énergie

« Opter pour un menu équilibré débordant de fruits et de légumes, faire régulièrement de l'activité physique et viser un meilleur équilibre de vie, ça aide à être en santé et à prévenir toute une série de problèmes de santé à long terme, mais concrètement, ça permet de se sentir plus en forme et d'avoir plus d'énergie au quotidien », explique la D^{re} Roxane Néron, d'ACTI-MENU, l'organisation derrière le *Défi Santé*. « D'ailleurs, plus de 80 % des participants du *Défi Santé* 2011 ayant répondu à un sondage rapportent avoir gagné en énergie à la suite de leur participation », ajoute-t-elle. Le *Défi Santé*, c'est donc une invitation à ne pas manquer !

Des objectifs concrets... dans le plaisir !

La formule du *Défi Santé 5/30 Équilibre* est simple. Pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril, les participants ont comme objectifs de manger au moins 5 portions de fruits et légumes et de bouger au moins 30 minutes, au minimum 5 jours par semaine. Et pour mieux profiter de la vie et faire face à leurs nombreuses obligations, les participants sont aussi invités à favoriser leur équilibre de vie en choisissant un objectif parmi les suivants : apprivoiser le yoga ou donner priorité aux priorités. Le volet Équilibre du *Défi Santé* est réalisé grâce au soutien du programme *Prends soin de toi*. Pour aller plus loin dans leur démarche, les participants peuvent aussi améliorer d'autres aspects de leur alimentation (produits céréaliers à grains entiers, produits laitiers, eau, etc.), de leur activité physique (cardio, souplesse) et de leur équilibre de vie (gestion du stress, relaxation).

Le *Défi Santé* permet donc aux participants d'accomplir des gestes concrets, dans le plaisir et à leur rythme, pour prendre soin de leur corps... et aussi de leur tête !

Soutien gratuit pour relever le *Défi Santé*

Le soutien gratuit, qui fait partie de l'approche gagnante du *Défi Santé*, a été bonifié cette année pour accompagner davantage les participants. Parmi les nouveautés, on trouve le Passeport Défi Santé, remis en exclusivité chez IGA, le site DefiSante.ca, qui a bénéficié d'une refonte complète, ainsi que la possibilité de suivre l'aventure d'une famille qui relèvera le *Défi Santé* tout en profitant des conseils de 3 coachs (un nutritionniste, un kinésologue et un professeur de yoga). Ces nouveautés s'ajoutent aux autres ressources déjà offertes, comme les courriels d'encouragement hebdomadaires, la dynamique communauté Facebook (www.facebook.com/defisante), l'application 30Mobile de TELUS

pour téléphones intelligents et le test de la cote santé, qui permet aux parents de découvrir des stratégies à mettre en place à la maison pour mieux réussir leur *Défi Santé* en famille.

Et pour encore plus de motivation, il y a près de 20 000 \$ de prix à gagner, dont le prix pour les familles – une cotisation à un régime enregistré d'épargne-études –, offert par Desjardins, et un voyage, offert par IGA.

Les municipalités passent aussi à l'action !

Une bonne façon pour les participants de relever le *Défi Santé* et de bouger cet hiver, c'est d'utiliser davantage les installations ainsi que les équipements sportifs et de loisir offerts par les municipalités. Parcs, piscines et arénas sont disponibles près de chez nous : il faut en profiter !

Cette année, ce sont plus de 215 municipalités et communautés locales qui se sont engagées à faire vivre le *Défi Santé* pour faire grandir dans tout le Québec ce vaste mouvement de promotion des saines habitudes de vie. Cela représente une augmentation de 20 % par rapport à l'an dernier, alors que 178 municipalités et communautés locales avaient pris part au projet. Pour connaître les municipalités inscrites dans chaque région, et les activités qu'elles proposent, on n'a qu'à visiter le site DefiSante.ca.

On s'inscrit !

La nouvelle porte-parole du *Défi Santé*, Mélanie Maynard, invite donc tous les Québécois à faire le plein d'énergie avec elle en s'inscrivant seuls, en famille ou en équipe avant le 1^{er} mars 2012 sur DefiSante.ca.

À propos du *Défi Santé* 5/30 Équilibre

Le *Défi Santé* est une initiative d'**ACTI-MENU** et est rendu possible grâce au soutien de **Québec en Forme**, en partenariat avec les **directions de santé publique des agences de la santé et des services sociaux du Québec**, 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), la **Société canadienne du cancer** et le programme **Prends soin de toi**. Il est réalisé en collaboration avec la **Fédération québécoise des municipalités**, l'**Union des municipalités du Québec**, **Kino-Québec** et le **Réseau Québécois de Villes et Villages en santé**, ainsi qu'**IGA**, **Desjardins**, **TELUS Solutions en santé**, **AstraZeneca**, **Danone**, **Evian**, **Multi-Markes**, **Exceldor** et les **Résidences Allegro**.

- 30 -

SOURCE :

Karine Ladouceur
Conseillère, Relations publiques
ACTI-MENU
514. 985.2466, poste 265
kladouceur@actimenu.ca

INFORMATION/ENTREVUES :

Marie Huot
Conseillère, Relations médias et gestion de communauté
ACTI-MENU
514. 985.2466, poste 255
mhuot@actimenu.ca