



COMMUNIQUÉ DE PRESSE POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

EN 2009, TOUT LE MONDE SE QUALIFIE POUR LE DÉFI SANTÉ 5/30 !

Montréal, le 7 janvier 2009 – Pas besoin de s'entraîner ou de manger une tonne de fruits et de légumes pour être admissible au *Défi Santé 5/30*. Sportif ou sédentaire, amoureux des légumes ou des patates frites, tout le monde se qualifie, sans exception ! Fort de son impact positif sur le mode de vie des Québécoises et Québécois, le *Défi Santé 5/30* célèbre son 5^e anniversaire. Depuis 2005, c'est plus de 300 000 personnes qui s'y sont inscrites et sont passées à l'action au nom de leur santé. Une fois de plus cette année, cette vaste campagne provinciale invite les petits et les grands à adopter ou à maintenir de saines habitudes durant au moins 6 semaines, soit du 1^{er} mars au 11 avril 2009.

Porte-parole pour une quatrième année consécutive, Francis Reddy relève de nouveau le *Défi* avec sa famille: «C'est avec enthousiasme que nous participons encore au *Défi* cette année. Peu importe son niveau d'activité physique ou ses habitudes alimentaires actuels, tout le monde gagne à avoir des réflexes santé. La formule est simple, accessible, conviviale. J'invite tous les Québécois à relever le *Défi*.» Que ce soit en solo, en équipe ou en famille, tous peuvent s'inscrire au **DefiSante530.ca** avant le 1^{er} mars.

Des nouveautés en 2009

Pendant le *Défi*, tous les participants s'engagent à manger au moins 5 portions de fruits et légumes quotidiennement (objectif 5) et à bouger au moins 30 minutes quotidiennement (objectif 30), au minimum 5 jours par semaine, pendant 6 semaines. Le *Défi* est aussi l'occasion pour les adultes de faire le point sur leur poids et leur tour de taille. Les jeunes sont quant à eux invités à limiter leur temps devant l'écran, que ce soit la télévision, les jeux vidéo, l'ordinateur, etc.

En nouveauté pour cette cinquième édition, les participants atteignant déjà les objectifs 5 et 30 et désirant aller plus loin dans leur démarche peuvent ajouter un ou plusieurs des 3 objectifs PLUS : adopter les grains entiers, renforcer ses muscles et relaxer pour garder l'équilibre.

Le *Défi*, c'est un vaste mouvement santé impliquant des dizaines de milliers de personnes mais aussi les villes et villages du Québec. En effet, les municipalités de la province sont invitées à faire la promotion du *Défi* auprès de leurs citoyens et à mobiliser des acteurs sur leur territoire.



Tout le monde peut participer, tout le monde peut gagner !

En s'inscrivant, les participants obtiennent une foule de conseils et d'outils gratuits pour les aider à relever leur *Défi*, incluant notamment la trousse IGA du Défi Santé 5/30, le site Internet DefiSante530.ca et les courriels d'encouragement.

Les participants peuvent remporter des prix d'une valeur totale de 20 000 \$ dont un Régime enregistré d'épargne-études (REEE) Desjardins d'une valeur de 5 000 \$, qui sera remis à la Famille 5/30 Desjardins.

Le *Défi* repose sur une formule gagnante et éprouvée qui permet de prendre le virage santé et d'approprier de saines habitudes de vie un geste à la fois, dans le plaisir et à son rythme. L'adoption de saines habitudes de vie contribue à la prévention de plusieurs problèmes de santé liés au style de vie – maladies cardiovasculaires, certains cancers, diabète, obésité, etc. Pas de doute, tout le monde gagne à participer au *Défi Santé 5/30!*

Le Défi Santé 5/30 est une production d'ACTI-MENU présenté par la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal et 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, Pfizer, Danone, Les Producteurs laitiers du Canada et Énergie Cardio.

-30-

Source : ACTI-MENU

Information et entrevues :

Serge Paradis au 514 277-2670, au 514 602-6222 (cellulaire) ou au serge@pkcom.ca

