



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

Près de 140 000 personnes passent à l'action et amorcent un virage santé!

Montréal, le 26 avril 2007 — Un grand nombre de Québécois se sont engagés sur la voie de la santé au début de cette année : près de 140 000 personnes ont participé au Défi J'arrête, j'y gagne ! et au Défi Santé 5/30, deux campagnes qui encouragent les individus à améliorer leurs habitudes de vie. Il s'agit d'une augmentation de plus de 100 % par rapport aux campagnes de 2006!

Le fait qu'un si grand nombre de personnes posent des gestes concrets pour vivre sans tabac, manger mieux et bouger davantage a de quoi réjouir. Ce sont les stratégies clés pour lutter notamment contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité, des maladies qui font régulièrement les manchettes en raison de leur prévalence croissante.

Le Défi Santé 5/30 : un succès sur toute la ligne!

Reflet d'une préoccupation grandissante des Québécoises et des Québécois pour leur santé, pas moins de **110 829 personnes** ont participé au Défi Santé 5/30 en 2007. C'est presque 3 fois plus qu'en 2006.

Pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril, les participants se sont engagés à adopter deux habitudes significatives pour leur santé : consommer 5 portions de fruits ou légumes par jour et faire 30 minutes d'activité physique au minimum 5 jours par semaine. Un défi qu'ils ont pu relever à leur rythme et à leur façon, seuls, en famille, entre collègues ou entre amis.

Avec son approche simple, réaliste et motivante, le Défi Santé 5/30 s'intègre facilement à la vie quotidienne. Cette année encore, 80 % des participants ont relevé le Défi avec succès pendant les 6 semaines¹. De plus, la majorité des participants affirment que leur engagement à relever le Défi Santé 5/30 a pour effet d'encourager leur entourage à manger plus de fruits et légumes et à être plus actifs¹.

¹ Sondage réalisé par le groupe Léger Marketing auprès de personnes inscrites au Défi Santé 5/30 2007, résultats préliminaires.

Le Défi J'arrête, j'y gagne ! demeure l'un des meilleurs moyens pour écraser

Dans le cadre du Défi J'arrête, j'y gagne ! 2007, **25 386 fumeurs** ont relevé le défi de ne pas fumer pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril, accompagnés par un parrain ou une marraine non-fumeur ou en équipe avec un autre fumeur.

Reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé comme l'un des meilleurs moyens pour cesser de fumer, cette campagne repose sur une approche humaine dont l'efficacité est constamment réaffirmée : 2 participants sur 3 réussissent à relever le Défi avec succès.

Après 8 ans d'existence, cette initiative est plus pertinente que jamais, dans une société où la majorité des fumeurs souhaitent en finir avec cette habitude. Le Défi J'arrête, j'y gagne ! leur offre un incomparable soutien pour gagner leur combat, grâce à ses multiples ressources et à ses outils gratuits pour aider à surmonter les difficultés de la cessation.

Des partenaires en synergie pour un virage santé réussi

Le succès de ces deux campagnes est le fruit de la mobilisation d'un grand nombre d'acteurs et de partenaires. En y investissant des ressources financières et humaines, ils contribuent à faire du Québec une société qui prend un réel virage santé, pour le mieux-être de toute la population.

Le Défi J'arrête, j'y gagne ! est une initiative d'ACTI-MENU et du GRIPS. Il est réalisé en partenariat avec plusieurs organismes publics et privés, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, les directions de santé publique du Québec, Santé Canada, la Société canadienne du cancer, Jean Coutu, Johnson et Johnson, Pfizer et Hydro-Québec.

Le Défi Santé 5/30 est une initiative d'ACTI-MENU, de la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal et de 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, Astra-Zeneca, sanofi-aventis, Les Producteurs laitiers du Canada, Visez Santé et le Mouvement des caisses Desjardins.

De nombreuses organisations, associations et ordres professionnels dans le domaine de la santé, soutiennent également ces deux campagnes.

ACTI-MENU est une société attachée à la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal. Sa mission est d'aider les individus à prendre leur santé en main.

-30-

Source : ACTI-MENU

Information et entrevues : André Beaulieu Communication. 514 393-3444 ou abcommunication@sympatico.ca

