



## COMMUNIQUÉ POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

### « Ensemble, pour réussir ! » un virage vers de saines habitudes de vie

**Montréal, le 24 avril 2008** — C'est sous le thème « Ensemble, pour réussir ! » que se clôturent deux vastes campagnes provinciales. Plus que jamais, le Défi Santé 5/30 et le Défi J'arrête, j'y gagne! ont démontré que la force de vivre ensemble des événements santé d'envergure nous pousse à trouver la motivation de modifier nos habitudes de vie.

#### **Un véritable mouvement santé !**

Les Québécois des quatre coins de la province se sont mobilisés pour prendre en main leur santé. Cette année encore, plus de 140 000 personnes se sont engagées et ont contribué à l'amorce ou au maintien de saines habitudes de vie dans le cadre du Défi Santé 5/30 et du Défi J'arrête, j'y gagne !.

D'ailleurs, 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. En effet, ce sont d'excellentes stratégies pour lutter contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. Ces maladies se retrouvent au palmarès des causes de mortalité ou des problèmes de santé des Québécois, menaçant de plus en plus leur qualité de vie. C'est pourquoi ces deux Défis mobilisent autour de cette cause des institutions aussi crédibles au Québec que : la Société canadienne du cancer, l'Institut de cardiologie de Montréal, le ministère de la Santé et des Services sociaux, les Directions de santé publique du Québec et bien d'autres organisations et entreprises d'envergure.

#### **Le Défi Santé 5/30 : l'engouement des familles et des équipes !**

Cette année, 111 932 participants se sont inscrits au Défi Santé 5/30. Près de 50 000 personnes l'ont fait en famille ou en équipe, soit une augmentation de plus de 500 % par rapport à l'an dernier. Cette explosion illustre bien l'effet d'encouragement et d'entraînement à participer en groupe ou en famille ainsi que le plaisir de relever ensemble des défis. La forte participation des familles confirme également la volonté des parents d'offrir à leurs enfants l'occasion de développer

dans le plaisir, de saines habitudes de vie et de grandir dans un environnement facilitant les choix santé. Cette année, 20 965 mineurs se sont inscrits au Défi, une hausse de plus de 40 % par rapport à l'an dernier.

Reflet de la préoccupation grandissante de la population pour la santé, le Mouvement des caisses Desjardins, premier employeur au Québec, a su grâce à son engagement et à son dynamisme rallier près de 18 000 personnes au Défi Santé 5/30, soit 2 fois plus qu'à la dernière édition. Ce succès est une source d'inspiration pour les entreprises québécoises qui veulent faire un pas de plus dans la voie de la santé et du bien-être de leurs employés et de leurs proches.

En primeur cette année dans le cadre du Défi Santé 5/30, la municipalité de Sainte-Marie de Beauce, dans la région de Chaudière-Appalaches, a décidé de promouvoir de saines habitudes de vie auprès de sa population en créant le Salon santé mariverain 5/30. Cette initiative a suscité la participation de 72 organismes et de 52 entreprises locales.

Ces exemples sont une preuve indéniable de la mobilisation et de l'intérêt grandissant des différents milieux envers le Défi Santé 5/30.

### **Le Défi J'arrête, j'y gagne ! plus que jamais, à deux, c'est mieux !**

L'entraide et la solidarité sont la base du Défi J'arrête, j'y gagne ! et se traduisent par une formule de participation à deux. Les fumeurs doivent s'inscrire accompagnés d'un parrain ou d'une marraine non fumeur qui les accompagne tout au long des six semaines. Une deuxième formule permet aux fumeurs de s'inscrire avec un autre fumeur s'engageant lui aussi à arrêter de fumer. Une excellente formule d'encouragement mutuel ! D'ailleurs, cette année, le nombre croissant de duos « fumeur-fumeur » a doublé, passant de 21 % à 42 %. Le site Internet du Défi J'arrête, j'y gagne ! a reçu près de 146 000 visites. Le forum demeure la section la plus populaire, car les participants peuvent y échanger des messages de soutien et d'encouragement, une véritable mobilisation virtuelle.

En somme, c'est 19 014 fumeurs, épaulés par 11 134 parrains et marraines, qui ont participé au Défi J'arrête, j'y gagne ! en 2008.

-30-

**Source :** ACTI-MENU

#### **Information et entrevues :**

Velma Boal, 514.277.2670, cell.: 514.803.8206, velma@pkcom.ca

Serge Paradis, 514.277.2670, cell. : 514.602.6222, serge@pkcom.ca





De gauche à droite: Jici Lauzon porte-parole du Défi J'arrête, j'y gagne !, Dr Alain Poirier sous-ministre et directeur national de santé publique au Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, Dr Louis Gagnon co-président d'ACTI-MENU, Martin Juneau co-président d'ACTI-MENU et Directeur de la Direction prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal, Francis Reddy porte-parole du Défi Santé 5/30.



Les cheerleaders les Dragons de la Rive-Nord étaient présentes pour souligner le thème de l'événement «Ensemble pour réussir».