

Défi Santé^{MC}
5/30



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

**Une personne sur deux souhaite manger mieux,
bouger plus ou contrôler son poids :
le Défi Santé 5/30 invite les Québécois
à passer à l'action !**

Montréal, le 4 janvier 2007 — En ce début d'année, des millions de Québécoises et Québécois prennent des résolutions pour être en santé et en meilleure forme. En effet, plus d'une personne sur deux désire changer certaines habitudes pour favoriser sa santé.^{1,2,3} Les Québécois peuvent compter sur le Défi Santé 5/30 pour passer à l'action et transformer ces bonnes intentions en habitudes santé durables.

Le Défi Santé 5/30, c'est quoi ?

Le Défi Santé 5/30 est une vaste campagne provinciale qui invite tous les Québécois de 6 ans et plus à :

- manger au moins **5 portions** de fruits et légumes (objectif « 5 »)
- bouger au moins **30 minutes** (objectif « 30 »)

au minimum 5 jours par semaine, pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2007.

Pour les adultes intéressés, c'est aussi l'occasion de faire le point sur leur poids et leur tour de taille. Le Défi offre une approche simple et réaliste, un contexte motivant et du soutien pour amorcer un virage santé dans le plaisir.

Pourquoi faire son « 5/30 » ?

En plus de favoriser le bien-être et de faire le plein d'énergie, l'adoption de saines habitudes de vie contribue à prévenir et à traiter plusieurs maladies comme les maladies cardiovasculaires, certains cancers, l'obésité, l'hypertension et le diabète. Par exemple :

- Les recherches indiquent qu'on pourrait prévenir de 30 % à 40 % des cas de cancer par une alimentation équilibrée, notamment riche en fruits et légumes, de l'activité physique régulière et le maintien d'un poids santé.⁴
- Être inactif est aussi dommageable pour la santé du cœur que de fumer un paquet de cigarettes par jour.⁵ La bonne nouvelle : dès qu'on se met à bouger, on retire des bénéfices pour notre santé même si l'objectif des 30 minutes par jour n'est pas atteint.⁶
- Un tour de taille élevé est associé à un risque accru de diabète de type 2 et de maladies du cœur.⁷ Fait encourageant : une réduction du tour de taille, même modérée, aide à diminuer ce risque.

¹Rapport statistique sur la santé de la population canadienne. Agence canadienne de santé publique, <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/ddsp/pdf/stats/fr39-52.pdf>

²L'activité physique et le poids corporel. Avis du comité scientifique de Kino-Québec, 2006.

³Pour une population plus active, l'influence positive des professionnels de la santé, Kino-Québec, 2004.

⁴Food, Nutrition and the Prevention of Cancer : A Global Perspective. World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research, 1997.

⁵U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health. A Report of the Surgeon General, Atlanta, Georgie, U.S. Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

⁶Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé, Synthèse de l'avis du Comité scientifique de Kino-Québec et applications, Kino-Québec 1999.

⁷Les lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes, Santé Canada, 2003.

Les objectifs « 5 » et « 30 » et le suivi de son poids et son tour de taille, proposés dans le cadre du Défi, même s'ils ne constituent pas les seules stratégies pour améliorer sa santé, sont susceptibles d'avoir un impact appréciable à long terme.

Pourquoi s'inscrire au Défi ?

Parce que le Défi Santé 5/30 réunit les conditions gagnantes pour développer et maintenir des « réflexes » santé :

- Il incite les participants à s'engager à atteindre ou maintenir les objectifs « 5 » et « 30 » en posant des gestes concrets à leur rythme et selon leurs goûts. Intégrer le « 5 » et le « 30 » dans la vie de tous les jours est plus facile qu'on le pense. Par exemple, on peut faire son « 30 » en marchant d'un bon pas 2 fois 15 minutes dans sa journée; c'est tout aussi bénéfique. Si une journée on bouge moins, l'important est de ne pas abandonner et de viser le « 30 » au minimum 5 jours par semaine.
- Il présente une approche accessible et motivante pour passer à l'action. Depuis deux ans, c'est près de 90 000 Québécois qui se sont mobilisés pour relever le Défi. On le relève en famille, entre collègues ou entre amis... avec plaisir !
- Il soutient et accompagne les participants pour les aider à réussir. Cette année, le Défi s'associe aux marchands IGA du Québec pour offrir gratuitement 40 000 trousseaux comprenant de l'information, des échantillons de produits, des coupons de réduction et plus encore. La trousse est remise aux participants qui présentent leur confirmation d'inscription dans l'un des 250 marchés IGA du Québec (quantités limitées). Les participants peuvent également recevoir le *Bulletin du Défi Santé 5/30*, rempli d'astuces et de trucs pratiques. Le site Internet, www.defisante530.ca, est quant à lui le point de rencontre d'une communauté virtuelle dynamique. Il propose des tests, une foule d'outils, et en primeur cette année, des « Recettes 5/30 » et un programme d'activité physique.

Une autre bonne raison de participer : des prix d'une valeur totale de 15 000 \$, dont le « *Grand prix Équilibre Santé* » offert par Les Producteurs laitiers du Canada, le « *Prix J'aime 5 à 10 portions par jour* » offert aux participants de 17 ans et moins par l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes, ainsi que le « *Prix Initiatives 5/30* » offert par Pommes Ma-gic.

Finalement, le sympathique comédien et animateur Francis Reddy, porte-parole de la campagne pour une deuxième année, relèvera de nouveau le Défi avec sa famille. Il encourage tous les Québécois et leur famille à en faire autant. « C'est agréable et motivant de participer au Défi en équipe : en famille, avec des collègues de bureau ou des camarades de classe... Alors hâtez-vous ! Inscrivez-vous avant le 1^{er} mars au www.defisante530.ca et passez à l'action ! » déclare Francis.

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, le Mouvement des caisses Desjardins et l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. De nombreuses associations et ordres professionnels dans le domaine de la santé soutiennent également le Défi Santé 5/30.

- 30 -

Source : ACTI-MENU

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

Communiqués et info médias : www.defisante530.ca