

Succès sans précédent pour le Défi Santé 5/30 Équilibre :
124 200 Québécois ont répondu à l'appel de Marie-Claude Savard

Montréal, le 23 avril 2010 – Les Québécois ont répondu en grand nombre à l'appel de la porte-parole, Marie-Claude Savard, et sont passés à l'action pour leur santé dans le cadre du sixième *Défi Santé 5/30 Équilibre* ! Pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril dernier, 124 200 participants ont relevé le défi de manger mieux, de bouger plus et de prendre soin d'eux, à leur rythme... et surtout dans le plaisir ! Plus de 500 000 personnes se sont inscrites au *Défi Santé* depuis sa première présentation, en 2005.

S'occuper de son corps... mais aussi de sa tête

Le *Défi Santé* proposait cette année une approche plus globale de la santé, l'objectif Équilibre s'étant greffé au « 5/30 » (manger au moins 5 portions de fruits et légumes et bouger au moins 30 minutes quotidiennement). Cette nouveauté, rendue possible grâce au soutien du gouvernement du Québec, d'AstraZeneca et du programme *Prends soin de toi*, soulignait l'importance de s'occuper de son corps mais aussi de sa tête.

« Nous vivons dans une société où le rythme de vie est effréné, et il nous apparaissait important d'offrir aux participants des outils pour leur permettre d'apprendre à maintenir un bon équilibre de vie ! C'est pourquoi le *Défi Santé* proposait cette année 5 objectifs Équilibre. “ S'accorder du temps pour soi ”, “ Apprivoiser la relaxation ” et “ Donner priorité aux priorités ” ont été les plus populaires, mais les deux autres, “ Mieux communiquer ” et “ Entretenir ses relations avec les autres ”, ont également trouvé preneurs ” », explique le Dr Louis Gagnon, coprésident d'ACTI-MENU, l'organisation derrière le *Défi Santé*.

Un vaste mouvement santé à la grandeur du Québec

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* est au centre d'un vaste mouvement santé qui incite les Québécois à accomplir des gestes concrets au quotidien, et ils sont de plus en plus nombreux à le faire en groupe : **14 094 familles** et **3 609 équipes** formées par des amis, des membres d'une même famille ou des collègues de travail ont entrepris le *Défi Santé* en 2010, faisant la preuve que de participer à plusieurs, c'est très motivant ! Conscients, eux aussi, de l'importance de favoriser la santé et le mieux-être de leurs employés, les gestionnaires de plus de **600 entreprises**, provenant de tous les secteurs d'activité, ont fait la promotion du *Défi Santé* au sein de leur organisation.

De plus, un projet-pilote réalisé pour une deuxième année consécutive, avec la collaboration de l'Union des municipalités du Québec, de la Fédération québécoise des municipalités, du Réseau québécois de Villes et Villages en santé et du gouvernement du Québec, a permis à **42 municipalités** de mobiliser leurs citoyens pour le *Défi Santé*. Cette année, la Ville de Laval et celle de Sherbrooke se sont engagées activement, en tant que municipalités de plus de 100 000 habitants, pour en faire la promotion auprès de leurs citoyens. Elles ont été reconnues dans l'événement de clôture du *Défi Santé 5/30 Équilibre*, le 23 avril 2010, en présence du ministre de la Santé et des Services sociaux, M. Yves Bolduc. Les municipalités ayant obtenu le meilleur taux de participation dans leur catégorie ont également été récompensées :

- Victoriaville (catégorie de 40 000 à moins de 100 000 habitants);
- Sainte-Marie, en Beauce (catégorie de 5 000 à moins de 40 000 habitants);
- Saint-Elzéar, en Beauce (catégorie de moins de 5 000 habitants).

Enfin, comme à chaque année, le *Défi Santé* a pu compter sur la contribution de nombreux partenaires au sein du réseau de la santé, notamment la collaboration essentielle des directions de santé publique et des Centres de santé et services sociaux, qui en font la promotion aux quatre coins de la province.

Une formule gagnante !

Motivant et positif, le *Défi Santé 5/30 Équilibre* offre aux participants du soutien gratuit sous différentes formes : une trousse du participant, offerte par IGA, des courriels d'encouragement hebdomadaires (qui se poursuivront toute l'année) et un site Internet, le www.DefiSante530Equilibre.ca, qui regorge de trucs et de conseils. La communauté en ligne et la page Facebook permettent aux participants de se soutenir et de s'encourager mutuellement. De plus, cette année, 1 000 abonnés TELUS inscrits *au Défi Santé* ont reçu, dans le cadre d'un projet-pilote, des conseils, des trucs ou des petits mots d'encouragement par messagerie texte. Ces textos étaient envoyés quotidiennement, et tout à fait gratuitement, pendant les 6 semaines du *Défi Santé*, sur le sans-fil des participants.

Le *Défi Santé* donnait également la chance aux participants de gagner des prix d'une valeur totale de plus de **22 000 \$**, notamment un voyage pour quatre personnes offert par IGA et un régime enregistré d'épargne-études remis à la « Famille *Défi Santé* Desjardins » 2010.

À propos du Défi Santé 5/30 Équilibre

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* est présenté par ACTI-MENU, une société attachée à la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal, en collaboration avec les directions de santé publique du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, le programme *Prends soin de toi* et la Société canadienne du cancer. Il est réalisé en partenariat avec IGA, Desjardins, TELUS Solutions en santé, AstraZeneca, Pfizer, Danone, Evian, Exceldor, Multi-Markques, MOOV et Curves.

– 30 –

SOURCE

Sébastien C. Fassier
Chef des communications
ACTI-MENU
514 985-2466, poste 273
sfassier@actimenu.ca

INFORMATION/ENTREVUES

Karine Ladouceur
Conseillère, relations publiques
ACTI-MENU
514 985-2466, poste 265
514-688-4894
kladouceur@actimenu.ca