



Communiqué de presse
Sous embargo jusqu'au 23 février

Dernière chance pour s'inscrire au *Défi Santé* Inscrivez-vous à DefiSante.ca dès maintenant !

Montréal, le 23 février 2015 – Il ne reste qu'une semaine avant la fin des inscriptions au *Défi Santé 5/30 Équilibre*. De retour pour une 11^e année, la campagne invite les Québécois à devenir champions de leur santé en visant l'atteinte de 3 objectifs santé pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril prochains : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, bouger au moins 30 minutes par jour et prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie. Les inscriptions sont en cours à DefiSante.ca.

La porte-parole de la campagne, la comédienne et animatrice Mélanie Maynard, encourage tout le monde à s'y inscrire. « J'ai vraiment hâte de relever le *Défi* avec mes enfants ! Devenir champion de sa santé, ça signifie simplement de prendre sa santé en main en passant à l'action, et le *Défi Santé* est une belle façon de commencer en améliorant ses habitudes de vie », explique-t-elle.

Du soutien exclusif et plusieurs prix à gagner

L'application Web interactive, offerte en exclusivité aux participants dans leur dossier en ligne, propose notamment un outil de suivi des objectifs, des vidéos d'exercices de MonYogaVirtuel.com et des menus santé de SOS Cuisine. Une précieuse alliée pour relever le *Défi Santé* !

Les participants peuvent également se procurer le **Passeport IGA**, remis dans les supermarchés IGA du Québec, qui contient des coupons de réduction et de nombreux trucs et recettes afin de mettre les fruits et légumes en vedette tous les repas à l'aide de l'assiette *Défi Santé*.

En s'inscrivant, ils courent aussi la chance **de gagner l'un des nombreux prix offerts, dont 5 000 \$ d'épicerie chez IGA et 5 000 \$ en argent de Croix Bleue.**

527 municipalités participantes : un nombre record !

Cette année, 527 municipalités et communautés locales prennent part au *Défi Santé*, un record depuis les débuts de la campagne ! Aux quatre coins du Québec, les municipalités mobilisent leurs citoyens afin de les inciter à s'inscrire au *Défi* et à participer aux activités proposées pour faire vivre le mouvement. Quelles seront les municipalités les plus en santé du Québec ?

Les inscriptions ont lieu jusqu'au 1^{er} mars à DefiSante.ca !

À propos du *Défi Santé 5/30 Équilibre*

Lancé en 2005, le *Défi Santé* est une campagne de promotion des saines habitudes de vie qui invite chaque année les Québécois à manger mieux, à bouger plus et à améliorer leur équilibre de vie. Depuis sa création, la campagne a généré plus d'un million d'inscriptions. Le *Défi Santé* est une initiative de Capsana, et sa tenue est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme, en partenariat avec les Directions de santé publique des Agences de la santé et des services sociaux du Québec et le gouvernement du Québec. Il est réalisé en collaboration avec le Fonds Telus, IGA, Croix Bleue, Danone, Leclerc, Bon Matin, Fleury Michon, Oasis et Cheerios. Pour en savoir plus, visitez le www.defisante.ca.

Le ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire, l'Union des municipalités du Québec, la Fédération québécoise des municipalités et le Réseau québécois de Villes et Villages en santé appuient la réalisation

de son volet Municipalités et familles. Pour en savoir plus et pour connaître les municipalités participantes, rendez-vous à Municipalites.defisante.ca.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par les fondations de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont et du Centre Épic, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, ainsi que par la Fondation PSI. Sa mission : aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Créée en 1988 sous le nom d'ACTI-MENU, Capsana se consacre exclusivement à la promotion de la santé et des saines habitudes de vie ainsi qu'à la prévention et à la gestion des maladies chroniques. Pour en savoir plus, visitez le www.capsana.ca.

- 30 -

SOURCE : Capsana

Pour obtenir de l'information ou des entrevues avec notre porte-parole, Mélanie Maynard, un de nos « pros » de la santé (François Raymond, kinésiologue, Johanne Vézina, nutritionniste, et Marie Christine Larocque, psychologue), notre porte-parole médicale, la D^{re} Johanne Blais, ou un des champions de la santé, veuillez communiquer avec :

Marie-Noël Phaneuf
Annexe Communications
Tél. : 514 844-8864, poste 211
mnphaneuf@annexcommunications.com