

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Diffusion immédiate

### Les maires prennent une pause santé

#### Lancement de l'édition 2016 du Défi Santé dans la MRC d'Arthabaska

**Ham-Nord, le 26 février 2016** – C'est au Centre communautaire de Ham-Nord que la MRC d'Arthabaska avait convié ses invités pour le lancement de l'édition 2016 sous le thème de l'équilibre. Depuis maintenant 12 ans, Capsana, dans le cadre du **Défi Santé**, invite les Québécois à manger mieux, à bouger plus, mais également à maintenir un bon équilibre de vie, puisqu'on oublie trop souvent que la santé mentale est, elle aussi, primordiale.

Pour l'occasion, une séance d'initiation au yoga a été présentée aux élus et aux jeunes de l'école primaire Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours de Ham-Nord. Mme Thérèse Ferland, propriétaire de K-Danse, a tenu à démontrer que le yoga, une activité très bénéfique pour notre corps, peut s'insérer facilement dans nos routines quotidiennes, qu'on soit à l'école ou au bureau.

#### L'équilibre, c'est aussi pour les athlètes

Ne pouvant être sur place, l'entraîneur des Tigres de Victoriaville, M. Bruce Richardson, tenait à partager par vidéo l'expérience qu'il a vécue cette année avec ses joueurs, lui qui a ajouté des séances de yoga à leurs entraînements. « Au début, les joueurs étaient réticents, ne comprenaient pas vraiment pourquoi je leur demandais de suivre ces cours. Par contre, le yoga est excellent pour prévenir et guérir des blessures, sans compter qu'il améliore la concentration. »

Pour une 3<sup>e</sup> année, les Tigres s'associent au **Défi Santé** de la MRC d'Arthabaska pour la promotion auprès des écoles primaires. Les saines habitudes de vie permettent de favoriser la persévérance scolaire. Les Tigres iront visiter les classes primaires de la région qui auront obtenu le plus haut taux d'inscription au **Défi Santé**. L'une d'elles méritera même la visite guidée du Colisée Desjardins et de la chambre des joueurs.

#### Nouveautés 2016

Cette année, grâce à la collaboration de Cardio Plein air, un nouveau partenaire de la campagne nationale, la MRC d'Arthabaska offrira une tournée de ses municipalités. En effet, six municipalités seront visitées les samedis matins pendant le **Défi Santé**, soit entre le 31 mars et le 11 mai 2016, pour faire bouger gratuitement petits et grands de tout âge. La programmation sera disponible d'ici quelques jours.

De plus, les gens pourront avoir un aperçu de ces entraînements en participant le samedi 20 mars prochain à l'activité animée par Cardio Plein air à la Place Sainte-Victoire à Victoriaville. Cet événement est organisé par Capsana et se produira simultanément dans plus dans 50 villes au Québec.

Finalement, pour clôturer le **Défi Santé**, la Marche des maires aura lieu le vendredi 6 mai à la Vélogare, à Victoriaville. Nouvelle heure et nouveau parcours pour une marche plus rassembleuse ! L'invitation sera diffusée d'ici quelques semaines. Toute la population de Victoriaville et sa région sera invitée à se joindre aux élus pour une balade d'environ 30 minutes !

### **La saine compétition se poursuit**

Rappelons que la MRC a lancé une compétition amicale en 2014 entre ses 23 municipalités, récompensant la municipalité qui obtient le plus haut taux d'inscription de sa population au **Défi Santé**. La Municipalité de Ham-Nord s'est démarquée l'an passé avec un pourcentage de 26.4 % de sa population. Ce résultat lui a également valu le titre national dans la catégorie des municipalités de moins de 5 000 habitants. « C'est toute une fierté pour notre communauté. Nous avons démontré que notre municipalité est vraiment créatrice de vitalité », a annoncé fièrement M. Marcotte.

### **À propos du Défi Santé !**

Auparavant appelé *Défi Santé 5/30 Équilibre*, le **Défi Santé**, c'est 6 semaines de motivation pour améliorer ses habitudes de vie ! Du 31 mars au 11 mai 2016, les Québécois sont invités à atteindre 3 objectifs : manger mieux, bouger plus et favoriser un meilleur équilibre de vie.

**Pour tout savoir et pour vous inscrire, visitez [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).**





Merci à nos partenaires :



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec  
Québec



-30-

Source :

**Patricia Normand, chargée de projets**

MRC d'Arthabaska

Téléphone : (819) 752-2444, poste 4270

Courriel : [patricia.normand@mrc-arthabaska.qc.ca](mailto:patricia.normand@mrc-arthabaska.qc.ca)