

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Dernier blitz pour s'inscrire au Défi Santé 5/30 et au Défi J'arrête, j'y gagne !
L'inscription se fait avant le 1^{er} mars 2006**

Lanaudière, 22 février 2006 – Francis Reddy, comédien, animateur et porte-parole du **Défi Santé 5/30**, Geneviève Guérard, première danseuse aux Grands Ballets Canadiens de Montréal, juge permanente à l'émission *Le Match des Étoiles* et porte-parole du **Défi J'arrête, j'y gagne !**, ainsi que D^{re} Sylvie Daigle, cinq fois championne du monde, médaillée olympique en patinage de vitesse courte piste et porte-parole du **Défi 5/30** dans Lanaudière, rappellent à tous les Québécois qu'ils ont jusqu'au 28 février 2006 à minuit pour s'inscrire à ces deux campagnes qui favorisent la santé et le plein d'énergie.

Le Défi Santé 5/30 : pour se motiver à être actif et à bien manger

L'an dernier, quelques 50 000 personnes ont participé au premier **Défi Santé 5/30**. Cet événement, qui s'adresse à tous les Québécois de six ans et plus, vise deux objectifs clés pour vivre en santé : **manger au moins 5 portions de fruits et légumes** et **faire au moins 30 minutes d'activité physique**, et ce, au minimum 5 jours sur 7 **pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril**. Les adultes peuvent aussi profiter de l'occasion pour faire le point sur leur poids. Plus de 15 000 \$ de prix de participation sont offerts.

« Je travaille de longues heures par jour. Pour avoir l'énergie nécessaire, c'est important pour moi de bien déjeuner et de faire de l'activité physique quotidiennement. Je prends le temps de le faire car c'est de cette façon que j'améliore ma qualité de vie », tient à souligner D^{re} Sylvie Daigle, porte-parole du **Défi 5/30** dans Lanaudière.

Le Défi J'arrête, j'y gagne ! pour cesser de fumer et vivre sans fumée

Depuis 2000, près de 190 000 personnes ont participé à cette campagne annuelle d'arrêt tabagique qui propose aux fumeurs de s'engager à ne pas fumer **pendant au moins 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril, avec l'appui d'un parrain ou d'une marraine**. Pour relever ce défi, ils ont la possibilité de se **procurer une trousse gratuite Jean Coutu à la rescousse**, de **recevoir des courriels d'aide** et **d'obtenir du soutien sur le site www.defitabac.ca**, dans les **centres d'abandon du tabagisme** et en **composant le 1 866 J'ARRÊTE (527-7383)**. Plus de 30 000 \$ de prix viennent souligner leurs efforts ainsi que ceux des parrains et marraines.

Le volet **Objectif Famille sans fumée**, quant à lui, propose à tous les Québécois de faire de leur maison et de leur auto des endroits sans fumée **pendant les 6 semaines du Défi**.

On s'inscrit au **Défi Santé 5/30** en visitant le site Internet www.defisante530.ca. On s'inscrit au **Défi J'arrête, j'y gagne !** en se rendant sur le www.defitabac.ca ou en se procurant un bulletin d'inscription dans certains hebdomadaires locaux, dans une pharmacie Jean Coutu, à la bibliothèque publique de sa municipalité ou dans un Centre d'abandon du tabagisme.

Bons Défis à tous les Lanaudois et à toutes les Lanaudoises !

-30-

Source : Louise Desjardins
Agente de planification et programmation et de recherche
Direction de santé publique et d'évaluation
☎ 450 759-1157, poste 4429
louise_desjardins@ssss.gouv.qc.ca

Sarah Monette
Agente de planification et programmation et de recherche
Direction de santé publique et d'évaluation
☎ 450 759-1157, poste 4433
sarah_monette@ssss.gouv.qc.ca

Informations : Pascale Lamy
Agente d'information
Direction de santé publique et d'évaluation
☎ 450 759-1157, poste 4437
pascale_lamy@ssss.gouv.qc.ca