

Pour publication immédiate

Défi Santé 5/30 et Défi J'arrête, j'y gagne! Des gagnants dans Lanaudière!

Lanaudière, le 7 août 2009 – Forts du succès de leur formule respective, les *Défis Santé 5/30* et *J'arrête, j'y gagne!* ont encore une fois convaincu bon nombre de Lanaudois d'améliorer leur santé globale en adoptant une saine alimentation, en bougeant davantage et en optant pour un mode de vie sans tabac ni fumée. La Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière est fière d'annoncer les gagnants lanaudois de ces deux campagnes pour l'année 2009.

Défi J'arrête, j'y gagne!

Pas de doute, le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une méthode efficace, éprouvée et rentable pour contribuer à diminuer le tabagisme au Québec. D'une année à l'autre, l'efficacité de la formule se confirme : 2 participants sur 3 relèvent de Défi avec brio!

Cette année, alors que la campagne entamait sa 10^e édition, plus de 1200 Lanaudois ont suivi les pas de Jici Lauzon, ex-fumeur et porte-parole, en s'engageant eux aussi à cesser de fumer. Que ce soit en duo avec un autre fumeur ou avec un parrain ou une marraine non-fumeurs, les participants s'engageaient à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines, soit du 1^{er} mars au 11 avril 2009.

Défi Santé 5/30

Depuis sa première édition, il y a 5 ans, près de 28 000 Lanaudois se sont inscrits au *Défi Santé 5/30*. Cette année, c'est environ 7,500 Lanaudois qui ont relevé le défi au nom de la santé, un nombre qui progresse année après année. Pendant six semaines, soit du 1^{er} mars au 11 avril 2009, les participants s'engageaient à consommer 5 portions de fruits ou de légumes par jour et à bouger au moins trente minutes par jour, au minimum 5 jours par semaine.

Défi intermunicipal

En 2009, le Défi Santé 5/30 faisait une incursion remarquée dans le monde municipal. Au Québec, quinze municipalités ont participé pour cette première année, dont 7 dans Lanaudière. Au total, trois défis se sont déroulés chez nous. Un premier défi a été lancé entre Saint-Jacques, Chertsey et l'Épiphanie, un deuxième entre Sainte-Élisabeth, Saint-Norbert et Saint-Cuthbert, et enfin, ces six municipalités, regroupées, se sont mesurées à la ville de Mascouche.

L'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière félicite chaleureusement les municipalités de Chertsey – gagnante du premier défi, et de Sainte-Élisabeth – gagnante du deuxième défi, ainsi que le regroupement des 6 municipalités – gagnant du troisième défi.

Concours Bougez plus, mangez mieux et vivez sans fumée au M103,5!

Les auditeurs du M103,5FM qui participaient au concours *Bougez plus, mangez mieux et vivez sans fumée* couraient la chance de gagner un des deux prix d'une valeur totale de 1 000 \$. Madame Diane Lesage de Sainte-Julienne, s'est mérité un chèque-cadeau de 500 \$ dans un Centre de santé de la région. Madame Suzie Tremblay de Joliette, a, quant à elle, reçu un chèque-cadeau de 250 \$ dans une fruiterie et 250 \$ pour de l'équipement sportif.

Une formule gagnante pour tous

Cette année encore, le bilan de ces campagnes d'envergure comble les plus grands espoirs. Véritable tremplin vers un Québec plus en santé, les deux Défis encouragent l'amélioration des habitudes de vie en passant par la prise en charge individuelle et la mobilisation des acteurs de différents milieux. Plus encore, ces programmes misent sur des formules stimulantes et accessibles qui invitent au changement dans le plaisir, le respect et l'accompagnement.

La Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière invite donc la population à poursuivre leurs bonnes habitudes au cours de l'été pour bouger en famille et entre amis tout en profitant des fruits et légumes régionaux.

- 30 -

Source : Pascale Lamy
Agente d'information
Direction des communications et des relations publiques
450 759-1157 poste 4437
pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca

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



De gauche à droite : madame Myriam Laporte, stagiaire en kinésiologie au CSSS du Nord de Lanaudière, madame Sergine Desjardins, directrice de service intermunicipal des loisirs des municipalités de Sainte-Élisabeth, Saint-Cuthbert et de Saint-Norbert et madame Line Coulombe, conseillère en promotion des saines habitudes de vie au CSSSNL.



De gauche à droite : monsieur Pierre Beaulieu, maire de Saint-Jacques, madame Geneviève Babin, technicienne en loisir, pour la municipalité de Saint-Jacques, madame Monique Picard, directrice du Carrefour Loisirs, Innovation et Culture de Chertsey et madame Cynthia Lafortune, préposée aux activités de loisirs, de l'Épiphanie.



De gauche à droite : monsieur Pierre Beaulieu, maire de Saint-Jacques, madame Chantal Filion, intervenante loisirs de Mascouche et madame Monique Picard, directrice du Carrefour Loisirs, Innovation et Culture de Chertsey.