



INSCRIVEZ-VOUS
AVANT LE 1^{er} MARS !

DefiSante530Equilibre.ca



Pour publication immédiate

Date limite : 1^{er} mars 2011

**Dernière chance pour s'inscrire au Défi J'arrête, j'y gagne! et au
Défi Santé 5/30 Équilibre**

JOLIETTE, LE 21 FÉVRIER 2011 – La Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière invite la population à s'inscrire aux deux défis lancés pour améliorer leurs habitudes de vie. La date limite étant le 1^{er} mars, il faut faire vite!

Le Défi J'arrête, j'y gagne!

Le Défi J'arrête, j'y gagne!, qui en est à sa 12^e année a fait ses preuves en tant qu'intervention efficace. Depuis 2000, près de 295 000 fumeurs y ont participé. De ce nombre, en moyenne deux participants sur trois ont réussi à ne pas fumer pendant les six semaines du Défi.

Inscrivez-vous avant le 1^{er} mars, à www.defitabac.ca, Profitez de cette formule gagnante pour mettre fin au tabagisme, tout comme l'a fait M. Robitaille un des porte-parole de l'édition 2011. « Dès que je me suis inscrit au Défi en 2005, cela a été une source de motivation incroyable pour moi. Je m'étais inscrit, je n'avais pas le choix de continuer », affirme fièrement celui qui a été fumeur pendant 20 ans.

Les personnes voulant cesser de fumer sont invitées à s'inscrire soit en solo, soit avec une marraine ou un parrain non-fumeur ou soit avec un autre fumeur qui souhaite aussi écraser. En plus du soutien gratuit, les gens inscrits courent la chance de gagner l'un des nombreux prix d'une valeur de plus de plus de 10 000 \$. Ça aussi, c'est motivant!

Services d'aide personnalisés et gratuits dans la région

Pour vous aider à relever votre défi, vous pouvez également joindre un conseiller à la ligne J'arrête au 1 866 327-7383 et/ou un conseiller en abandon du tabagisme dans les CLSC de la région. Ces services sont gratuits.

Le Défi Santé 5/30 Équilibre

Déjà à sa 7^e édition, ce défi est destiné aux gens prêts à passer à l'action pour améliorer leurs habitudes de vie dans le plaisir! Le Défi Santé est l'occasion d'accomplir des gestes concrets au quotidien pour manger mieux, bouger plus et prendre soin de soi. La formule est simple, tous les Lanaudois de quatre ans et plus sont invités à manger cinq portions de fruits et de légumes et à bouger au moins 30 minutes, cinq jours par semaine, durant six semaines.

Seul, en équipe avec des amis ou des collègues, inscrivez-vous avant le 1^{er} mars 2011 sur www.defisante530equilibre.ca. Du 1^{er} mars au 11 avril, faites comme Marie-Claude Savard, de Salut Bonjour, porte-parole de la campagne, et engagez-vous à manger mieux, bouger plus et à prendre soin de vous et ainsi vous ferez comme l'ont fait plus de 36 000 Lanaudois au cours des six dernières éditions!

Les participants profiteront aussi de soutien gratuit, en plus de courir la chance de gagner l'un des prix, d'une valeur totale de 20 000 \$.

Municipalités et familles ensemble pou des enfants en santé

Les municipalités de L'Épiphanie, Repentigny, Terrebonne, Saint-Jacques, Notre-Dame-de-la-Merci, Saint-Roch-de-l'Achigan, Notre-Dame-des-Prairies, Saint-Charles-Borromée, Saint-Norbert, Saint-Cuthbert, Sainte-Élisabeth, Chertsey et Sainte-Marcelline se sont inscrites au volet « municipalités et familles, ensemble pour la santé des enfants ». Ces municipalités feront la promotion des activités qu'elles ont mises sur pied pour favoriser des environnements favorables aux saines habitudes de vie. La population est donc invitée à participer aux différentes activités initiées par ces municipalités entre le 1^{er} mars et le 11 avril.

La Direction de santé publique et d'évaluation encourage les Lanaudois à participer en grand nombre à ces défis et à ces activités qui visent l'adoption de saines habitudes de vie, et l'amélioration de votre santé et votre bien-être.

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