



# Communiqué de presse

Pour publication immédiate

## Journée nationale du sport et de l'activité physique Guillaume Lemay-Thivierge encourage les Lanaudois à BOUGER!

Lanaudière, le 6 mai 2010 – Tous les Lanaudois sont invités à joindre le mouvement de la 5<sup>e</sup> édition de *La Journée nationale du sport et de l'activité physique*, qui a lieu aujourd'hui.

La région se joint à l'ensemble du Québec pour redécouvrir le plaisir de faire du sport et de l'activité physique.

L'événement se déroule au Cégep régional de Lanaudière à Joliette, dans le cadre de la Semaine du mieux-être du 3 au 7 mai. Le Cégep, l'Agence de la santé et des services sociaux, les deux centres de santé et de services sociaux et l'Association régionale du sport étudiant Laurentides-Lanaudière unissent leurs forces et offrent à la population étudiante du Cégep une foule d'activités stimulantes pour promouvoir un mode de vie sain et actif.

Le comédien bien connu *Guillaume Lemay-Thivierge*, ambassadeur de la *Journée* pour Lanaudière, était sur place aujourd'hui au Cégep pour soutenir cet événement. « Bien sûr, j'aime le parachutisme mais je pratique d'autres sports dont je retire autant d'effets bénéfiques », a-t-il dit, en invitant les Lanaudois à bouger, de la façon qui leur convient le mieux.

Pour marquer le coup, près d'une trentaine de jeunes se sont joints aux centaines d'autres Québécois qui, simultanément, s'adonnaient aujourd'hui à une méga séance collective de cardiovélo ("spinning"). Une centaine d'autres ont dansé sous des airs entraînants.

Le 5 mai, étudiants, personnel du Cégep et citoyens ont enfilé leurs souliers de marche pour une randonnée au bord de la rivière l'Assomption. En début de semaine, une journée sur le thème d'un mode de vie sain et équilibré, incluant un stand sur une saine alimentation, une vie sans fumée et un mode de vie actif, a permis de découvrir des collations saines et savoureuses, des activités anti-stress et un salon du thé aux vertus « santé ». « Pour le Collège, cette journée rappelle les bienfaits de l'activité physique régulière dans nos vies », précise madame Carole Rivest Turgeon, directrice adjointe au Service des affaires étudiantes et Service des programmes.



# Communiqué de presse

L'Association régionale du sport étudiant Laurentides-Lanaudière est fière d'être associée à cette journée haute en énergie. Tout comme les autres partenaires engagés dans cet événement, elle privilégie l'activité physique, une bonne alimentation et une vie sans fumée, gages d'un mode de vie équilibré.

## Statistiques préoccupantes

« Les saines habitudes de vie, c'est une priorité pour le gouvernement. On peut comprendre, sachant que l'activité physique prévient beaucoup de problèmes de santé physique et contribue au maintien d'une bonne santé mentale », mentionne, de son côté, le directeur de santé publique et d'évaluation à l'Agence de Lanaudière, D<sup>r</sup> Jean-Pierre Trépanier.

« Nous sommes préoccupés face aux statistiques sur l'activité physique », ajoute D<sup>r</sup> Trépanier.

- Seulement le tiers des adultes lanaudois atteint le niveau recommandé d'activité physique, soit l'équivalent d'au moins 30 minutes à tous les jours.
- Un Lanaudois sur quatre est considéré sédentaire.
- Plus d'hommes que de femmes sont actifs physiquement dans leurs loisirs.
- Les adultes lanaudois de 18 à 24 ans se démarquent des autres groupes d'âge en étant les plus nombreux à être actifs physiquement.
- En ce qui a trait aux jeunes, environ le tiers des jeunes (12 – 17 ans) n'atteignent pas le niveau recommandé de pratique, qui est d'au moins 60 minutes de marche rapide tous les jours. Environ 50 % des jeunes sont considérés très actifs.

Pour donner meilleure mine à ces données, les Lanaudois sont donc invités à redécouvrir le plaisir de bouger, de faire du sport et de pratiquer des activités physiques. La *Journée nationale du sport et de l'activité physique* est un parfait prétexte pour intégrer ces pratiques dans leur quotidien.

- 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