



Pour diffusion immédiate

Journée nationale du sport et de l'activité physique **Bougez en famille, en solo ou entre amis!**

JOLIETTE, LE 5 MAI 2011 – Tous les Lanaudois sont invités à joindre le mouvement de la 6^e 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 donner le goût aux gens de bouger, de découvrir le plaisir de faire du sport et de l'activité physique, tout en s'alimentant bien.

L'événement se déroule au Cégep régional de Lanaudière à Joliette, dans le cadre de la Semaine du mieux-être. 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 afin d'offrir à la population étudiante du cégep une foule d'activités stimulantes pour promouvoir un mode de vie sain et actif.

Un enseignant motivé et motivant!

Un enseignant du cégep, monsieur Sylvain Riendeau a accepté d'être le porte-parole de l'événement cette année. Il participera, pour une 3^e année, au Grand défi Pierre Lavoie, le 17 juin prochain. « Je me suis impliqué dans le Grand défi Pierre Lavoie parce que j'endors le message qu'il est important de bouger pour être en bonne santé, mais aussi et surtout pour soutenir une jeune fille de la région qui souffre de l'acidose lactique. En parcourant le Grand défi avec mon équipe, nous faisons notre part pour la cause, tout en retirant les effets bénéfiques de l'activité physique », a-t-il tenu à mentionner. Il invite les Lanaudois à bouger, en pratiquant une activité qui leur convient et qui leur procure du plaisir.

On bouge au cégep!

Le 4 mai, étudiants, membres du 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.

« Pour le cégep, cette journée nous permet de rappeler l'importance de l'activité physique régulière et de la saine alimentation dans nos vies », précise madame Carole Rivest Turgeon, directrice adjointe au Service des affaires étudiantes et Service des programmes.

L'Association régionale du sport étudiant Laurentides-Lanaudière est aussi 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 saine 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 la Direction de santé publique et d'évaluation. Cela peut se comprendre aisément, 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 la santé et des services sociaux de Lanaudière, le D^r Jean-Pierre Trépanier.

« Nous sommes préoccupés face aux statistiques sur l'activité physique », ajoute D^r Trépanier :

- ♦ Un Lanaudois sur quatre est considéré sédentaire.
- ♦ Plus d'hommes que de femmes sont actifs physiquement dans leurs loisirs.
- ♦ Seulement le tiers des adultes lanaudois atteint le niveau recommandé d'activité physique, soit l'équivalent d'au moins 30 minutes tous les jours.
- ♦ 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 (12 à 17 ans), environ le tiers n'atteint 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.

Les Lanaudois sont donc invités à redécouvrir le plaisir de bouger, de faire du sport et de pratiquer des activités physiques, tout en adoptant une saine alimentation. La Journée nationale du sport et de l'activité physique est un beau prétexte pour intégrer ces pratiques dans leur quotidien.

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