

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Sortez dehors; n'ayez pas honte de ...rougir!

---

Lanaudière, le 8 février 2008 – La Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière invite la population à profiter de la 5<sup>e</sup> édition de la campagne **Plaisirs d'hiver** qui se tiendra jusqu'au 19 mars 2008.

L'hiver québécois a tant à offrir! Le patinage, la glissade, la raquette, le ski de fond et alpin, même la marche sont des activités amusantes à faire seul, en famille ou entre amis. Profitez des activités offertes dans plusieurs municipalités. Vous pouvez consulter le site Internet de Kino-Québec au [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca) pour connaître le calendrier des activités, pour chacune des régions.

#### **Bougez davantage....et améliorez votre santé!**

En adoptant une attitude positive, et en franchissant la barrière psychologique du froid, vous découvrirez une foule d'avantages à faire de l'exercice, même l'hiver. De plus, vous y découvrirez les bienfaits de sortir à l'extérieur en pratiquant des activités que vous aimez et, s'il le faut, commencez par des sorties régulières, mais de courte durée.

Toutes les combinaisons sont bonnes pour être actif. Alors, pour atteindre les 30 minutes d'activité physique quotidienne, sortez dehors, profitez des belles journées, des activités et des infrastructures de votre environnement pour bouger, et ce, même l'hiver!

La Direction de santé publique et d'évaluation rappelle également à la population qu'ils ont jusqu'au 29 février pour s'inscrire au Défi Santé 5/30 au [www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca). Il s'agit d'une excellente opportunité pour vous aider et pour vous motiver à bouger plus. Inscrivez-vous dès maintenant!

-30-

Source : Pascale Lamy  
Agente d'information  
Direction de santé publique et d'évaluation  
☎ 450 759-1157, poste 4437  
[pascale\\_lamy@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pascale_lamy@ssss.gouv.qc.ca)

245, rue Curé-Majeau  
Joliette (Québec) J6E 8S8  
Téléphone : 450 759-1157

Nouveau site internet  
[www.agencelanaudiere.qc.ca](http://www.agencelanaudiere.qc.ca)