

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Défi J'arrête, j'y gagne! et Défi Santé 5/30 Deux défis, deux concours, et des gagnants!

Lanaudière, le 1^{er} février 2008 – La Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux et les deux centres de santé et de services sociaux de Lanaudière joignent leurs efforts pour encourager les Lanaudois à participer en grand nombre aux deux défis, soit le **Défi J'arrête, j'y gagne!** et le **Défi Santé 5/30**.

Le Défi J'arrête, j'y gagne! : mettez le tabac K.-O.

Pour une neuvième année consécutive, les fumeurs sont invités à livrer leur combat contre la cigarette pendant 6 semaines, soit du 15 février au 27 mars 2008. Les fumeurs s'inscrivent avec un parrain ou une marraine qui ne fume pas, ou avec un partenaire qui souhaite aussi écraser. Cette année encore, pour relever le défi, les participants peuvent se procurer une trousse de soutien gratuite chez Jean Coutu, recevoir des courriels d'aide et obtenir du soutien sur le site www.defitabac.ca, en composant le 1 866 jarrête (527-7383) ou en consultant un expert dans un centre d'abandon du tabagisme situé dans les CLSC de la région. En moyenne, 2 participants sur 3 réussissent à ne pas fumer pendant les 6 semaines de la campagne! Inscrivez-vous avant le 15 février sur le site www.defitabac.ca afin de bien commencer l'année 2008!

Le Défi Santé 5/30 : une stratégie qui porte fruit!

La formule est simple : tous les Québécois de 4 ans et plus sont invités à manger au moins 5 portions de fruits et légumes et à bouger au moins 30 minutes, 5 jours ou plus par semaine, durant 6 semaines. Le Défi Santé 5/30 aura lieu du 1^{er} mars au 11 avril 2008 et on s'inscrit sur le site www.defisante530.ca avant le 1^{er} mars. Les participants bénéficient d'un soutien gratuit incluant des outils et des conseils pratiques sur le site du Défi, une trousse chez IGA, et des bulletins d'encouragement. La formule de participation du Défi est bien adaptée aux familles, car elle aide les parents à transmettre à leurs enfants le plaisir d'être actif et de bien manger. Les familles participantes peuvent profiter de la nouvelle *Zone Famille*, conçue juste pour elles, sur le site du Défi et aussi gagner des prix spéciaux. À ce jour, plus de 200 000 participants ont relevé le Défi.

Deux défis, deux concours et des gagnants!

Pour rendre les défis encore plus stimulants, les participants courent la chance de gagner de nombreux prix provinciaux d'une valeur totale de 30 000 \$, incluant des voyages, des abonnements à des centres de conditionnement physique et des prix en argent.

De plus, dans la région de Lanaudière, surveillez **le concours J'arrête, j'y gagne qui aura lieu du 4 au 15 février et le concours Défi Santé 5/30 qui aura lieu du 18 au 29 février à la radio régionale M103,5**. Vous pourriez gagner un séjour d'une valeur de 500 \$ dans une auberge de la région, un certificat-cadeau d'une valeur de 250 \$ chez IGA jumelé à un certificat-cadeau d'une valeur de 250 \$ en équipement sportif. La promotion des concours est en ondes, syntonisez le M103,5 pour les détails.

La Direction de santé publique et d'évaluation encourage toute la population à profiter de ces opportunités pour améliorer leur santé et leur bien-être.

Le Défi J'arrête, J'y gagne! et le Défi Santé 5/30 sont des initiatives d'ACTI-MENU et de leurs partenaires.

-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