

Pour diffusion immédiate

## Défi santé 5/30 Équilibre

### DES PARTENAIRES QUI ONT DU POIDS SUR VOTRE SANTÉ!

Lévis, le 18 janvier 2012. -La Ville de Lévis se donne du poids cette année dans la promotion du *Défi santé 5/30 Équilibre* en s'associant pour une toute première fois à des partenaires lévisiens des milieux de la santé, scolaire, commercial et d'affaires. En effet, le Centre de santé et de services sociaux Alphonse-Desjardins, la Commission scolaire des Navigateurs, la Chambre de Commerce de Lévis, Lévis en forme ainsi que Lambert unissent leurs voix et s'associent au projet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé* qui se tiendra du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2012 dans tout le Québec. Familles, organismes, écoles, institutions et entreprises du grand Lévis sont particulièrement invités à s'inscrire en grand nombre au *Défi santé 5/30* pour démarrer l'année sur un mode de vie physiquement actif, combiné à une saine alimentation.

#### Lévis s'active! Et vous?

La Ville de Lévis invite la population à utiliser ses infrastructures dont les détails apparaissent sur le site Internet [www.ville.levis.qc.ca](http://www.ville.levis.qc.ca). En échange d'un engagement de participation de la part de la population au *Défi santé 5/30 Équilibre*, le Passeport *Défi Santé* sera remis en exclusivité chez IGA. Ce passeport contient un journal de bord. De plus, IGA propose des trucs et recettes santé ainsi que des coupons pour obtenir des gratuités. Finalement, la Ville de Lévis se mesurera une deuxième fois à la Beauce avec la ferme intention de recueillir le plus grand nombre d'inscriptions au défi. « Nous sommes de retour en force cette année avec la volonté de détrôner nos amis Beaucerons, a souligné la mairesse de Lévis, appuyée du conseiller municipal Guy Dumoulin. Passez donc à l'action dès maintenant et inscrivez-vous en grand nombre pour réaliser six semaines de défi, seul, en famille ou en équipe et ce, avant le 1<sup>er</sup> mars au [www.defisante530equilibre.ca](http://www.defisante530equilibre.ca), a-t-elle ajouté. Une bonne façon de relever le *Défi Santé* et de bouger cet hiver, c'est d'utiliser davantage les installations ainsi que les équipements sportifs et de loisir offerts par notre ville : parcs, piscines et arénas sont disponibles près de chez nous : il faut en profiter », a tenu à préciser la mairesse Roy Marinelli.

« Pour la Commission scolaire des Navigateurs (CSDN), il va de soi qu'un esprit sain dans un corps sain est un dicton qui fait partie de nos préoccupations quotidiennes, a déclaré le président Léopold Castonguay, en faisant référence aux cours d'éducation physique et aux activités qui animent les cours d'école. Mais cette fois, on veut inciter grands et petits, parents et employés, à ce que cela se poursuive aussi à la maison, après l'école, les fins de semaine » a-t-il ajouté.

## Un défi pour les entreprises

Lambert, chef de file pancanadien dans la distribution de produits pour les secteurs du cyclisme et de la course à pied, compte plus de 120 personnes qui nourrissent une véritable passion pour tout ce qui se rapporte aux sports. À cet effet, son directeur général, M. Sylvain Caya, mentionne « Chez Lambert, nous soutenons nos employés dans le maintien de saines habitudes de vie. Par exemple, des leçons de *spinning* sont offertes à même nos locaux, à raison de deux midis par semaine ». M. Caya lance un défi aux entreprises de Lévis : « Faites comme nous et inscrivez-vous au Défi Santé 5/30 en équipe. »

## Le Défi Santé, c'est quoi déjà?

Tous les participants s'engagent à atteindre les objectifs suivants pendant six semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril : **manger au moins 5 portions de fruits et de légumes** au minimum 5 jours par semaine; **bouger au moins 30 minutes** au minimum 5 jours par semaine; **améliorer son équilibre de vie** en donnant priorité aux priorités. La notion d'énergie sera au coeur de la campagne 2012 et incitera à faire le plein d'énergie.

## À propos du Défi Santé 5/30 Équilibre

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* est présenté par ACTI-MENU en collaboration avec les directions de santé publique du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, la Société canadienne du cancer et le programme *Prends soin de toi*. Il est réalisé en partenariat avec IGA, Desjardins, TELUS Solutions en santé, AstraZeneca, Pfizer, Familiprix, Danone, Evian, Multi-Markes, Exceldor, Les pâtisseries St-Hubert et Les Résidences Allegro.

La Ville de Lévis joint ainsi les rangs de plus de 215 municipalités et communautés locales de partout au Québec qui se sont inscrites dans le cadre de ce projet pour devenir des *Municipalités Défi Santé*.

- 30 -

**Source :** Lyse Routhier  
Direction des communications  
418 835-8288

Centre de santé et de services sociaux  
Alphonse-Desjardins  
Centre hospitalier affilié universitaire de Lévis



 LA CHAMBRE  
DE COMMERCE  
DE LÉVIS



Lévis, ville de c<sub>o</sub>opération

DIRECTION DES COMMUNICATIONS