

Pour diffusion immédiate

DÉFI SANTÉ 5/30 ÉQUILIBRE

LE MAIRE INVITE LA POPULATION À PRENDRE PART À LA 10^e ÉDITION !

Lévis, le 22 janvier 2014. – La Ville de Lévis convie ses citoyennes et ses citoyens à relever le Défi Santé 5/30 Équilibre, la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec. Il est possible de s'inscrire jusqu'au 1^{er} mars au www.defisante.ca. Et ce n'est pas rien : le Défi Santé, qui se déroulera du 1^{er} mars au 11 avril 2014, fête cette année ses 10 ans ! C'est l'annonce qu'a faite aujourd'hui le maire de Lévis, monsieur Gilles Lehouillier, accompagné pour l'occasion de partenaires, dont le Centre de santé et de services sociaux Alphonse-Desjardins, la Commission scolaire des Navigateurs, la chambre de Commerce de Lévis et le Regroupement Lévis en Forme.

« La santé et le bien-être de la population de Lévis nous tiennent à cœur, c'est pourquoi nous avons choisi de prendre part à ce vaste mouvement », explique le maire de Lévis, monsieur Gilles Lehouillier. « J'espère que le plus de Lévisiennes et de Lévisiens possible passeront à l'action en relevant le Défi Santé ! », conclut monsieur Lehouillier.

Qu'est-ce que le Défi Santé 5/30 Équilibre ?

Seuls, en famille ou en équipe, les participantes et participants s'engagent pendant six semaines (du 1^{er} mars au 11 avril) à améliorer leurs habitudes de vie. En s'inscrivant, ils visent l'atteinte de trois objectifs : manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour (objectif 5), bouger au moins 30 minutes par jour (objectif 30) et dormir mieux pour avoir un meilleur équilibre de vie (objectif équilibre).

Le Défi Santé pour les écoles de Lévis

Pour une deuxième année, les élèves des écoles primaires du territoire sont invités à s'inscrire et à encourager leurs proches à le faire. L'école qui aura cumulé le plus grand nombre d'inscriptions jusqu'au 30 janvier prochain gagnera une journée sportive gratuite dans les infrastructures sportives de la Ville de Lévis (Centre de plein air, piscine Pierre-Létourneau et Aréna de Lévis).

Le Défi Santé pour les centres de la petite enfance (CPE)

Les CPE de Lévis sont également invités à encourager leurs proches à s'inscrire au Défi Santé 5/30. Celui qui aura cumulé le plus grand nombre d'inscriptions jusqu'au 30 janvier prochain gagnera un bon d'achat de 250 \$ dans une épicerie de son secteur. Un prix de participation de 150 \$ de matériel sportif sera également offert aux CPE participants.

Le Défi Santé pour les entreprises lévisiennes

Les entreprises aussi sont invitées à s'inscrire en grand nombre au Défi Santé 5/30. Celle qui aura cumulé le plus grand nombre d'inscriptions jusqu'au 30 janvier prochain pourra offrir à son personnel un abonnement au programme « Cœur du travail » de la Fondation canadienne des maladies du cœur et de l'AVC, qui vise à promouvoir les saines habitudes de vie.

Une invitation lancée aux Lévisiennes et Lévisiens

« Nos infrastructures de loisirs sont disponibles à la population pour l'aider à relever le défi et tous les détails les concernant apparaissent sur le site Internet de la Ville au www.ville.levis.qc.ca », a précisé monsieur Lehouillier. Outre les piscines et les gymnases, les citoyennes et citoyens de Lévis bénéficient de l'accès à plus de 44 patinoires, 24 ronds de glaces, deux anneaux et deux sentiers accessibles. À ce propos, le Parcours des Anses offre 14 km de sentier de marche hivernale dont six sont éclairés en soirée. Rappelons également que le patinage libre est gratuit dans les patinoires intérieures municipales de l'Aquaréna Léo-Paul-Bédard (secteur Charny) et des arénas de Saint-Romuald, BSR (secteur Saint-Nicolas), de Lévis et d'André-Lacroix (secteur Lévis).

À propos du Défi Santé 5/30 Équilibre

Depuis sa création, la campagne a généré plus d'un million d'inscriptions. Le Défi Santé est une initiative rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme, en partenariat avec les directions de santé publique des Agences de la santé et des services sociaux du Québec et le gouvernement du Québec (le ministère de la Santé et des Services sociaux, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et le ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire). Depuis 2011, son volet *Municipalités et familles* vise à mobiliser et à soutenir les municipalités, les communautés locales et les familles québécoises afin de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez les enfants. Pour en savoir plus, visitez le www.defisante.ca.

- 30 -

Source : Sébastien Laplante
Conseiller en communication
418 835-8288



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



Direction des communications

2303, chemin du Fleuve, Saint-Romuald (Québec) G6W 5P7 Tél. : 418 835-8288 Téléc. : 418 835-8289 www.ville.levis.qc.ca

