



## Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

### Relevez le *Défi Santé intermunicipal de Portneuf!*

**Donnacona, le 17 février 2015** – Les 11 municipalités participantes au *Défi Santé intermunicipal de Portneuf*, c'est-à-dire **Cap-Santé, Deschambault-Grondines, Donnacona, Neuville, Portneuf, Pont-Rouge, Rivière-à-Pierre, Saint-Casimir, Saint-Léonard, Saint-Raymond et Saint-Thuribe** convient leurs citoyens et tous les Portneuvois et Portneuvoises à relever le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec.

Du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril prochain, vous êtes invités à manger 5 portions de fruits et légumes par jour, à bouger au moins 30 minutes par jour et à prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie.

La porte-parole du *Défi Santé intermunicipal de Portneuf*, M<sup>me</sup> Sarah Clark, lance un appel à tous à relever le *Défi Santé* en s'inscrivant dès maintenant à **DefiSante.ca**, et ce, jusqu'au 1<sup>er</sup> mars!

#### **Le Défi Santé intermunicipal de Portneuf : une panoplie d'activités pour tous!**

Seul, en couple, entre amis ou en famille, jeunes et moins jeunes, tous sont invités à venir bouger aux activités proposées par les 11 municipalités. Leur objectif commun : vous aider à relever votre ***Défi Santé 5/30 Équilibre!***

**Votre participation compte!** Chaque participation aux activités scolaires de *Portneuf en Forme* et aux activités municipales équivaut à 1 pas sur la piste de la MRC. Il y a 375 pas pour représenter les 375 km qui forment le tour de notre comté. L'objectif : faire mieux que l'an dernier!

Afin de connaître l'horaire des activités sur le territoire de Portneuf, consultez le site Internet du CSSS de Portneuf au [www.csssdeportneuf.qc.ca](http://www.csssdeportneuf.qc.ca) ou communiquez avec vos services municipaux des loisirs.

#### **Le Défi Santé 2015, c'est...**

1. Six semaines de motivation pour relever le Défi Santé en compagnie de milliers de Québécois;
2. Plusieurs prix à gagner, dont 5 000 \$ d'épicerie chez IGA et un abonnement au gym avec entraîneur personnel d'une valeur de 5 000 \$ ou l'équivalent en argent Croix Bleue;
3. Du soutien gratuit, qui comprend entre autres des courriels de motivation hebdomadaires ainsi que le passeport IGA;
4. La nouvelle application Web exclusive aux participants;
5. Une formule souple qui offre la possibilité de s'inscrire en solo, en famille ou en équipe et...
6. Une page Facebook avec plus de 30 000 adeptes : une dynamique communauté virtuelle passionnée par la santé!

Le *Défi Santé* 2015 propose une expérience encore plus entraînante et engageante grâce à un nouveau concept multiplateforme interactif :

- Une application Web (outil de coaching exclusif aux participants) : un suivi quotidien des objectifs, des vidéos d'exercices de MonYogaVirtuel.com, des menus santé de SOS Cuisine, le Quiz maison santé... et bien plus encore!
- Une série de capsules vidéo à la télé et sur le Web racontant l'histoire motivante de 3 aspirants champions coachés par de vrais champions de la santé. C'est ainsi que Mario Jean suivra les précieux conseils de Stefano Faita et de D' Richard Béliveau pour améliorer ses habitudes alimentaires, alors que le maire de Montréal, M. Denis Coderre, apprendra à intégrer l'activité physique dans son horaire chargé avec l'aide d'Alexandre Bilodeau. Quant à Julie Snyder, elle recevra des trucs de Marie-Claude Savard pour prendre des pauses efficaces et ainsi améliorer son équilibre de vie.

Pour en savoir plus, visitez [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).

- 30 -

Source : [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)

Peggie Gingras  
Nutritionniste au programme 0-5-30  
Centre de santé et de services sociaux de Portneuf  
peggie.gingras@ssss.gouv.qc.ca



Saint-Thuribe

