

**Rivière-Ouelle invite ses citoyens à relever le *Défi Santé* !  
Le *Défi Santé*, c'est l'occasion privilégiée d'améliorer ses habitudes de vie**

**Rivière-Ouelle, 07 février 2013** – Rivière-Ouelle convie ses citoyens à relever le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, la plus vaste campagne québécoise de promotion des saines habitudes de vie. Le *Défi Santé*, qui a lieu pour une 9<sup>e</sup> année, se déroulera du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril. Il est possible de s'y inscrire dès maintenant et jusqu'au 1<sup>er</sup> mars, seul, en famille ou en équipe, à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).

**Le *Défi Santé*, c'est quoi ?**

Le *Défi Santé* invite chaque année les Québécois à **manger mieux, à bouger plus et à prendre soin d'eux**, trois habitudes de vie gagnantes qui favorisent une bonne santé physique et mentale.

Concrètement, en s'inscrivant, les participants visent l'atteinte de trois objectifs durant six semaines :

- **L'objectif 5** : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- **L'objectif 30** : bouger au moins 30 minutes par jour
- **L'objectif Équilibre** : faire le point sur ses forces pour un meilleur équilibre de vie

**Une invitation lancée à tous les Riveleois**

En participant au volet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé* du *Défi Santé*, Rivière-Ouelle s'est engagée à promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif afin de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez ses citoyens et familles, notamment les enfants de 4 à 12 ans. Elle s'est également engagée à proposer des activités ou des événements pour soutenir et accompagner les participants du *Défi Santé*.

« La santé et le bien-être de la population de Rivière-Ouelle nous tiennent à cœur, c'est pourquoi nous avons choisi d'adhérer à ce programme novateur », explique la mairesse, Élisabeth Hudon. La mairesse invite donc les Riveleois et les Riveleuses à relever ce *Défi Santé* afin de passer à l'action pour leur santé !

La dynamique comédienne et animatrice Mélanie Maynard, porte-parole de la campagne, a confié : « J'ai relevé le *Défi Santé* l'an dernier avec ma famille et j'ai pu constater qu'on peut vraiment développer de nouvelles habitudes en six semaines. Le *Défi Santé* a été un déclic pour qu'on intègre des gestes santé dans notre quotidien. En plus, c'est vraiment pour tout le monde, pas besoin d'être un athlète ! »

**Le *Défi Santé* à Rivière-Ouelle**

La programmation des activités vous sera dévoilé au cours des prochaines semaines.

**Soutien durant la campagne**

Les participants bénéficient d'un soutien gratuit, dont le passeport IGA et les courriels de motivation. Ils ont aussi accès, en tout temps, à une foule d'outils et à de l'information sur le site Internet ([DefiSante.ca](http://DefiSante.ca)) et sur la page Facebook ([facebook.com/defisante](https://facebook.com/defisante)). Les participants courent aussi la chance de gagner l'un des nombreux prix tirés tout au long du *Défi Santé*, dont 5 000 \$ d'épicerie offerts gracieusement par IGA !

### **Nouveautés en 2013**

Les familles et les équipes inscrites reçoivent les surprises de l'équipe du *Défi Santé* pour tenir le cap... et rester motivé durant les 6 semaines de la campagne : mémos, affiches à télécharger et bien d'autres choses encore. Cette année, les participants inscrits en famille multiplient leurs chances de gagner l'un des nombreux prix, dont le Prix Famille Desjardins, d'une valeur de 5 000 \$ en produits financiers personnalisés.

**Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* aura lieu du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2013. Pour tout savoir et pour vous inscrire, visitez [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).**

#### **Cinq raisons de relever le *Défi Santé* :**

- C'est gratuit;
- C'est une excellente façon de découvrir des trucs et astuces pour améliorer sa santé;
- Ça permet de faire des gestes concrets pour améliorer ses habitudes de vie;
- C'est motivant;
- Il y a de nombreux prix à gagner.

#### **À propos du *Défi Santé 5/30 Équilibre***

Lancé en 2005, le *Défi Santé* est une campagne annuelle gratuite qui soutient les Québécois souhaitant améliorer leurs habitudes de vie. Depuis, plus de 850 000 personnes y ont participé. Le *Défi Santé* est une initiative d'ACTI-MENU et est rendu possible grâce au soutien de Québec en Forme, en partenariat avec le gouvernement du Québec, la Société canadienne du cancer et le programme *Prends soin de toi*. Il est réalisé en collaboration avec IGA, Desjardins, TELUS Solutions en santé, AstraZeneca, Becel, Danone, Evian, Bon Matin, Exceldor et Oasis.

Depuis 2011, son volet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé* vise à mobiliser et à soutenir les municipalités, les collectivités locales et les familles québécoises afin de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez les enfants. Les partenaires suivants rendent possible sa réalisation : Québec en forme, l'ensemble des directions de santé publique des agences de la santé et des services sociaux du Québec, le gouvernement du Québec (ministère de la Santé et des Services sociaux, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire), en collaboration avec la Fédération québécoise des municipalités, l'Union des municipalités du Québec, Kino-Québec et le Réseau québécois de Villes et Villages en santé.

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

**Source : Nancy Fortin, agente de développement  
418-856-3829 poste 203  
[agent@rivieouelle.ca](mailto:agent@rivieouelle.ca)**