

Défi Santé

Un coup de pouce santé pour les Québécois depuis 15 ans

DU 1^{ER} AU 30 AVRIL. INSCRIPTION À DEFISANTE.CA

Avec plus de 1,6 million d'inscriptions depuis 2005, le *Défi Santé* est **la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec**. Il aide petits et grands à passer à l'action pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre afin de favoriser leur santé physique et mentale. Bien-être et énergie en prime!

Même si du soutien est offert à l'année, le Mois Défi Santé en avril reste un moment fort proposant un défi collectif et motivant tant aux individus qu'aux milieux de vie.

1 MOIS, 3 OBJECTIFS

Le slogan du Mois Défi Santé cette année, « Pas besoin d'être un athlète pour réussir le *Défi* », souligne le caractère positif et accessible de la campagne. Les participants sont invités à « entraîner » leurs habitudes de vie en posant des gestes simples au quotidien pour atteindre 3 objectifs :

OBJECTIF 5

Manger au moins **5 portions** de fruits et légumes par jour

OBJECTIF 30

Bouger au moins **30 minutes** par jour

OBJECTIF ZEN

Prendre un moment pour **se détendre** chaque jour

Pour que ça dure, on y va graduellement, selon sa réalité... et dans le plaisir!

DU SOUTIEN POUR RÉUSSIR LE DÉFI

- Des trucs pratiques et des recettes à DefiSante.ca
- Le Questionnaire santé, présenté par Familiprix
- Le Kit manger mieux, présenté par IGA
- Le Quiz maison santé pour les familles
- Des activités offertes par les municipalités participantes
- Des courriels de motivation
- Une communauté inspirante sur Facebook et Instagram

Le *Défi Santé*, c'est gratuit... et ça fait tellement de bien!

UN VASTE MOUVEMENT

Le *Défi Santé*, c'est aussi **plus de 630 municipalités** engagées à aider leurs citoyens à améliorer leurs habitudes de vie. C'est également **plus de 300 services de garde** en milieu scolaire qui réalisent des activités pour atteindre les 3 objectifs du *Défi*.



DES OFFRES ET DES PRIX

- Un **entraînement gratuit** avec Cardio Plein Air
- Le **double des points** Vie saine Familiprix

À GAGNER

- **1 an d'épicerie** chez IGA
- **1 ensemble de vélos** Canadian Tire



FAITES CONNAÎTRE LE DÉFI! **Matériel promotionnel:** DefiSante.ca/outils.



PRÉSENTÉE PAR:



EN COLLABORATION AVEC:



Le *Défi Santé* marque son retour **En avril, on « entraîne » ses habitudes dans le plaisir!**

Montréal, le 22 février 2019 – Le *Défi Santé* est de retour pour une 15^e année, du 1^{er} au 30 avril, pour aider les Québécois à réveiller leurs « réflexes » santé avec la venue du printemps. Les participants sont invités à agir au quotidien pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre afin de favoriser leur santé physique et mentale. Bien-être et énergie en prime! Pour s'inscrire, seul ou en famille, et obtenir du soutien gratuit : DefiSante.ca

De nouveau, le *Défi Santé* fait appel à l'expertise de 4 pros de la santé, qui reviennent à titre de porte-parole :

- La nutritionniste Julie DesGroseilliers
- La présidente de Cardio Plein Air et entraîneuse Danielle Danault
- Le psychologue Jean-François Villeneuve
- La D^{re} Johanne Blais

30 jours pour « entraîner » ses habitudes!

La majorité des Québécois souhaitent améliorer leurs habitudes. Le vrai défi consiste en général à passer de l'intention à l'action! Le *Défi Santé* propose une formule motivante et non compétitive pour encourager petits et grands à poser des gestes concrets : **donner plus de place aux fruits et légumes** dans l'assiette, **bouger plus**, entre autres grâce à la marche, qui est une activité accessible, et **prendre un moment pour se détendre**. Pour y arriver, les participants sont invités à y aller graduellement, selon leur réalité...et surtout, dans le plaisir!

Un mouvement rassembleur

Le *Défi*, c'est non seulement plus de 100 000 personnes qui activent leur santé chaque année, mais également de nombreux partenaires et plus de 630 municipalités soucieuses du bien-être de leurs citoyens. Pour une deuxième année consécutive, l'Association québécoise de la garde scolaire se joindra au mouvement. C'est donc plus de 300 services de garde en milieu scolaire qui pourront, eux aussi, relever le *Défi*!

« En plus de mobiliser divers milieux, le *Défi*, par son approche positive et accessible, soutient les Québécois dans l'amélioration de leurs habitudes, une stratégie gagnante à long terme afin de favoriser leur santé globale tout en prévenant plusieurs maladies chroniques. Le *Défi* contribue à sa manière à bâtir un Québec en santé! » souligne Danielle McCann, ministre de la Santé et des Services sociaux.

Du soutien gratuit et motivant

Afin de se donner un coup de pouce dans la réalisation de leur défi, les participants peuvent profiter d'une panoplie d'outils de soutien gratuits, dont :

- le Questionnaire santé, présenté par Familiprix
- le Kit manger mieux, présenté par IGA

Défi Santé

- des infolettres de motivation
- le Rendez-vous actif Défi Santé, en collaboration avec Cardio Plein Air

Et pour un *boost* de motivation, ils ont la chance de remporter l'un des nombreux prix, dont 1 an d'épicerie chez IGA et un Grand prix famille Canadian Tire!

Toutes les raisons sont bonnes pour s'inscrire à DefiSante.ca. Et en plus, c'est gratuit!

À propos du *Défi Santé*

Créé en 2005, le *Défi Santé* est une vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie qui a généré plus de 1,6 million d'inscriptions. Réalisé par Capsana, le *Défi Santé* est présenté par IGA, en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et Familiprix. La campagne est également déployée en partenariat avec les Directions régionales de santé publique, Cardio Plein Air et Mouvement Santé mentale Québec. Pour en savoir plus, visitez DefiSante.ca.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez capsana.ca.

Source :

DefiSante.ca | facebook.com/DefiSante
capsana.ca | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

Renseignements et demandes d'entrevues :

Audrey Emanuel
Conseillère
514 297-3112
audrey.emanuel@citoyen.com
www.citoyen.com

Présentation des porte-parole

D^{re} Johanne Blais

La Dre Johanne Blais, directrice du Groupe de médecine de famille universitaire à l'Hôpital Saint-François d'Assise où elle enseigne aux résidents en médecine de famille tout en assurant le suivi de sa propre clientèle, est bien connue dans les médias pour ses nombreuses interventions sur le sujet de la santé. Elle est aussi chroniqueuse santé hebdomadaire dans *Le Journal de Québec* et *Le Journal de Montréal*. De par son intérêt pour la prévention et la promotion de la santé, et surtout sa passion pour la communication, la D^{re} Blais donne de nombreuses conférences auprès de la communauté médicale et du grand public.

Défi Santé

Julie DesGroseilliers, nutritionniste

Membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, Julie se spécialise dans la communication et l'éducation alimentaire grand public. Ses principales forces : son dynamisme et sa capacité à vulgariser la science de la nutrition. Auteure de plusieurs livres à succès, Julie est aussi une conférencière chevronnée et porte-parole du mouvement *J'aime les fruits et légumes* de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes.

Danielle Danault, présidente de Cardio Plein Air

Œuvrant dans le domaine de l'activité physique depuis plus de 35 ans, Danielle y est reconnue tant pour la qualité de son enseignement que pour ses nombreuses apparitions dans les médias québécois. Elle est une véritable pionnière de l'activité physique en plein air au Québec. Son expérience et son implication dans le milieu de l'exercice l'ont amenée à imaginer et à mettre au point un concept innovateur et avant-gardiste d'activité physique breveté offrant un entraînement complet à l'extérieur : *Cardio Plein Air*.

Jean-François Villeneuve, psychologue en modification des habitudes de vie

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec, Jean-François est psychologue clinicien et un conférencier aguerri. Depuis 2005, il collabore avec Capsana afin d'offrir des conférences en milieu de travail sous des thèmes tels que la santé psychologique, la motivation et la gestion du stress. De plus, il anime le programme « De l'intention à l'action! » au Centre ÉPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal et il donne la formation « Stratégies d'accompagnement à l'adoption de saines habitudes de vie » à la faculté de l'éducation permanente de l'Université de Montréal. Il offre aussi depuis cinq ans des formations au grand public et aux professionnels en psychologie positive, une branche de la psychologie qui étudie scientifiquement les forces de caractère, le bien-être psychologique et le fonctionnement optimal de l'être humain.