

**Plus de 160 000 participants au *Défi Santé* 2014**

L'aventure bat son plein jusqu'au 11 avril prochain !

**Montréal, le 24 mars 2014** — Le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, qui a lieu en ce moment partout au Québec, s'avère un succès renouvelé ! Depuis le 1<sup>er</sup> mars dernier, 160 234 personnes et 459 municipalités et communautés locales participent à ce vaste mouvement santé dans la province. Pendant les 6 semaines de la campagne, qui se déroule jusqu'au 11 avril prochain, les participants passent à l'action pour améliorer leurs habitudes de vie. Qu'ils le relèvent seul, en équipe ou avec leur famille, tous visent l'atteinte de 3 objectifs, soit :

- **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** : dormir mieux pour avoir un meilleur équilibre de vie

« Je suis heureuse de relever le *Défi Santé* pour une 3<sup>e</sup> année et j'encourage tous les participants à ne pas lâcher ! lance la porte-parole, Mélanie Maynard. Depuis le 1<sup>er</sup> mars, je mets en pratique de nouveaux réflexes et j'ajoute des autocollants dans mon agenda quand je réussis à atteindre tous mes objectifs. C'est simple, mais c'est tellement motivant ! D'ailleurs, les 3 premières semaines ont été réussies, et je compte poursuivre sur cette note positive ! »

**Du soutien gratuit pour atteindre ses objectifs !**

Pour relever leur défi avec succès, les participants peuvent compter sur du soutien offert gratuitement, dont le **Passeport IGA** et les **courriels de motivation**. Nouveauté cette année : l'équipe du *Défi Santé* propose aussi un **Programme 6 semaines**, qui comprend des minidéfis pour dormir mieux, un menu mettant en vedette des fruits et légumes ainsi qu'un programme de marche et un accompagnement audio à télécharger... animé par Mélanie Maynard !

L'accompagnement offert se poursuivra toute l'année grâce au site Internet [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca), qui est ouvert à tous et qui déborde de trucs, d'information et d'outils de soutien ! Les intéressés ont aussi la possibilité de prendre part à des discussions stimulantes sur la page Facebook du *Défi Santé* ([www.facebook.com/defisante](http://www.facebook.com/defisante)). Ils sont notamment invités à y partager leurs trucs pour atteindre leurs objectifs 5, 30 et Équilibre. Près de 30 000 personnes aiment déjà la page.

Les participants qui relèvent le *Défi Santé* en ce moment courent la chance de gagner l'un des nombreux prix de participation, dont 5 000 \$ en épicerie offerts par IGA et le prix Famille Desjardins, soit 5 000 \$ en produits financiers personnalisés, gracieusement offerts par Desjardins.

**Un *Défi Santé* qui se vit partout au Québec !**

Avec son volet Municipalités et familles, le *Défi Santé* invite les municipalités et les communautés locales du Québec à prendre part à la campagne. Cette année, elles seront nombreuses à proposer des activités intérieures et extérieures gratuites à leurs citoyens : conférence santé animée par une nutritionniste, initiation à la randonnée en raquette, bains libres gratuits, séances de patin libre avec animation, tournoi de hockey amical, prêt d'équipement sportif gratuit, cours de Zumba et bien d'autres choses encore sont au programme dans de nombreuses régions ! Pour en savoir plus, consultez la section «[Espace Municipalités](#)» du site [defisante.ca](http://defisante.ca).

Fait intéressant, c'est un total de près de 850 organisations – associations, entreprises et municipalités – qui ont fait une commande de matériel afin de promouvoir la campagne et les saines habitudes de vie auprès de leurs employés.

« Nous tenons à remercier le grand nombre d'organisations, de municipalités et de leaders qui se sont joints à notre mouvement santé cette année. C'est grâce à l'appui de tous nos collaborateurs que nous pouvons, avec le *Défi Santé*, promouvoir les saines habitudes de vie auprès de la population ! » ajoute Guy Desrosiers, chef de la direction chez Capsana, l'organisation initiatrice du *Défi Santé*.

#### Faits saillants

- **160 234 participants se sont inscrits cette année.** Il s'agit d'une légère hausse en comparaison aux 159 311 personnes qui y avaient participé l'an dernier.
- De ce nombre, **73 543 personnes** relèvent le *Défi Santé* en famille.
- **3 033 équipes y participent**, ce qui représente plus de 12 500 personnes.
- La majorité des participants (72 %) sont des femmes.
- **459 municipalités et communautés locales y prennent part**, un record pour le volet Municipalités et familles de la campagne. Cela représente une augmentation de 27 % du nombre de municipalités et de communautés locales participantes par rapport à l'an dernier.

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

Lancé en 2005, le *Défi Santé* est une campagne de promotion des saines habitudes de vie qui invite chaque année les Québécois à améliorer leurs habitudes de vie. Depuis sa création, cette campagne a généré plus d'un million d'inscriptions. En 2014, elle a remporté deux prix DUX dans les catégories Projets et Choix du public. Le *Défi Santé* est une initiative de Capsana, et sa tenue est 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. Il est réalisé en collaboration avec IGA, Desjardins, Danone, Leclerc, Oasis et Evian.

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. La Fédération québécoise des municipalités, le Réseau québécois de Villes et Villages en santé et l'Union des municipalités du Québec appuient sa réalisation.

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

#### À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par les fondations de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont et du Centre Épic ainsi que par la Fondation PSI, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal. Sa mission : aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Créée en 1988 sous le nom d'ACTI-MENU, Capsana est dédiée exclusivement à la promotion de la santé et des saines habitudes de vie ainsi qu'à la prévention et à la gestion des maladies chroniques.

Initiatrice de campagnes sociétales reconnues telles que le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, le *Défi J'arrête, j'y gagne !* et *Famille sans fumée*, Capsana intervient auprès du grand public, des municipalités et des familles. Elle est également présente en milieu de travail, où elle implante des programmes de promotion de la santé, en plus de réaliser des outils destinés au milieu clinique, dont des publications d'information pour les patients. En mai 2013, l'organisation a reçu la certification Entreprise en santé – Élite du Bureau de normalisation du Québec. Pour en savoir plus, visitez le [www.capsana.ca](http://www.capsana.ca).

-30-

SOURCE : Capsana

Marie Huot  
Conseillère en communication  
Tél. : 514 985-2466, poste 255  
[mhuot@capsana.ca](mailto:mhuot@capsana.ca)

Pour obtenir de l'information ou des entrevues avec nos porte-parole, Mélanie Maynard et la D<sup>re</sup> Johanne Blais, veuillez communiquer avec :

Marie-Noël Phaneuf  
Annexe Communications  
Tél. : 514 844-8864, poste 211  
Cell. : 514 553-2570  
[mnphaneuf@annexcommunications.com](mailto:mnphaneuf@annexcommunications.com)