



# COMMUNIQUÉ

***Pour diffusion immédiate***

## **DÉFI SANTÉ 5/30 ÉQUILIBRE : TOUTE UNE MRC MOBILISÉE**

**Val-d'Or, le 21 janvier 2015** – Pour une 3<sup>e</sup> année consécutive, la MRC de la Vallée-de-l'Or se mobilise dans le cadre du Défi Santé 5/30 Équilibre qui se tiendra du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril. Quatre municipalités s'associent au CSSS de la Vallée-de-l'Or pour l'organisation d'activités destinées à la population. En grande nouveauté cette année, le conseil des maires de la MRC de la Vallée-de-l'Or proclame le mois de **MARS, MOIS DES SAINES HABITUDES DE VIE SUR SON TERRITOIRE!**

Mouvement lancé au niveau provincial, le Défi Santé 5/30 Équilibre fait la promotion d'un mode de vie physiquement actif, d'une saine alimentation et d'un meilleur équilibre de vie.



OBJECTIF  
30



OBJECTIF  
équilibre



Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!

Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie

Les citoyens peuvent s'inscrire dès maintenant et jusqu'au 1<sup>er</sup> mars sur le site [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca) de façon individuelle, en équipe ou en famille. Du côté des municipalités, l'engagement s'est fait un peu plus tôt dans l'année via le volet *Municipalités et famille, ensemble pour des enfants en santé*.

L'équipe 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION du CSSS coordonne la table de travail des municipalités inscrites. Chaque municipalité participante est appelée à :

- Faire la promotion de l'inscription au Défi Santé 5/30 Équilibre et à soutenir les familles qui le relèvent;
- Faire connaître et rendre accessible ses infrastructures, ses équipements et ses services du sports et loisirs;
- Déposer des projets d'environnements favorables aux saines habitudes de vie.

Pour l'année 2015, voici quelques éléments majeurs de la programmation :

- Le retour du « Duo Équilibre » (Wrap au poulet et jus de légumes) dans plusieurs points de vente de la MRCVO ainsi que pour une première année ailleurs en région;
- Plusieurs partenaires de différents milieux de la MRC;
- Le « Défi des Clochers 5/30 », activité simultanée aux municipalités participantes et qui soulignera, cette année, la journée de la femme le dimanche 8 mars;
- Deux défis « maison » propres à la MRCVO et lancés par le CSSSVO, soit *Marchons et Escaladons la Santé* en milieu de travail et *Visite ton Québec* en milieu scolaire.
- *Fort en famille*, une initiative régionale invitant les familles à jouer à l'extérieur;
- Inauguration d'un environnement favorable à la pratique d'activité physique au Centre Air Creebec

### Les activités des municipalités

La Ville de Val-d'Or et ses collaborateurs proposeront tout au long du Défi Santé des activités gratuites, accessibles à tous, afin d'aider la population à atteindre ses objectifs. Patinage avec les Foreurs de Val-d'Or au sentier glacé Agnico-Eagle, mise en forme, ski de fond, raquettes, heure du conte et Party Zumba figureront parmi la vingtaine d'activités. Il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux en plus d'être une excellente occasion de découvrir les infrastructures de qualités à Val-d'Or

À Senneterre, plusieurs activités seront offertes gratuitement durant les prochaines semaines à des moments très précis soit de l'entraînement en salle, bain libre, patinage, spinning, tournoi de ballon chasseur *WXXX*. La municipalité profitera également de ce moment pour inciter son personnel à bouger plus et manger sainement.

Pour Malartic, la Ville offrira des activités libres et gratuites tel qu'un bain libre et du badminton. Il y aura une journée où l'équipement sera sans frais au Camping régional de Malartic, soit des raquettes et des tubes de glisse. Dans le cadre de Ma Fête de l'Arctic, un biathlon de course et raquette sera organisé. LE CPA de Malartic organisera une disco patin le samedi 28 mars et le Club de Ski de fond et sports plein-air proposera un rallye en raquette tout au long du mois de mars. Dans la semaine de relâche, les gens seront invités à participer à *Fort en Famille*. Un party Zumba aura lieu au Théâtre Meglab avec l'École de danse Spect.O.Art. Finalement, à la bibliothèque municipale, une heure du conte sera active. Comme le Défi Santé se veut également une occasion d'améliorer ses habitudes alimentaires, des commerçants seront invités à offrir le Duo Équilibre dans leur menu.

Dans le secteur de Rivière-Héva, les citoyens seront invités à des séances d'initiation à la salle d'entraînement avec supervision de kinésiologue. Les installations du Méga Dôme pour les sports de patin seront également accessibles à toute la population.

Rappelons que l'an dernier, la Ville de Senneterre s'était distinguée en remportant le *Défi des Clochers 5/30* et en récoltant une 3<sup>e</sup> position au prix provincial de mobilisation (plus grand nombre d'inscriptions), pour les municipalités de moins de 5000 habitants.

- 30 -

Source:

**Renée Labonne**  
Adjointe à la direction générale  
CSSS de la Vallée-de-l'Or  
(819) 825-5858, poste 2509

