

COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Êtes-vous prêts à relever le Défi Santé 5/30 !

MARIEVILLE, le 29 janvier 2014 – La Ville de Marieville invite ses citoyens à relever *le Défi Santé 5/30 Équilibre* du 1^{er} mars au 11 avril prochain. Cette vaste campagne québécoise de promotion des saines habitudes de vie invite les québécois à mieux manger, à bouger plus et à prendre soin d’eux. Trois habitudes de vie gagnantes qui favorisent une bonne santé physique et mentale.

En participant au volet *Municipalités et familles ensemble pour des enfants en santé du Défi Santé*, la Ville de Marieville 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 auprès de ses citoyens et familles, notamment les 4 à 12 ans. Elle proposera des activités pour soutenir et accompagner les participants du *Défi Santé*. En effet, pendant cette période, le service des Loisirs et de la Culture proposera une panoplie d’activités à réaliser à Marieville et dans les environs. Un tableau sera ajouté à toutes les semaines sur le site Internet de la Ville au www.ville.marieville.qc.ca.

Relevez le défi à la maison, en famille et même au travail! Faites comme les employés du service des Loisirs et de la Culture de Marieville, qui s’engagent à réaliser un minimum de 30 minutes d’exercice physique à chaque midi de la semaine et à consommer un minimum de 5 portions de fruits et légumes par jour. Pour en apprendre davantage sur le *Défi Santé* et s’inscrire : www.defisante.ca.

-30 -

Source : Marie-Ève Hébert
Responsable des communications
Ville de Marieville
me.hebert@ville.marieville.qc.ca