

COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Défi Santé Équilibre 5 / 30 Êtes-vous prêts à relever le défi ?

MARIEVILLE, mercredi le 19 février 2014 – Du 1^{er} mars au 11 avril prochain, la Ville de Marieville 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* 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 chez ses citoyens et familles, notamment les 4 à 12 ans. Elle s’est également engagée à proposer des activités pour soutenir et accompagner les participants du *Défi Santé*. Afin de donner l’exemple, les employés du service des Loisirs et de la Culture s’engagent à réaliser un minimum de 30 minutes d’exercice physique chaque midi de la semaine et à consommer un minimum de 5 portions de fruits et légumes par jour entre le 1^{er} mars et le 11 avril.

Pendant cette période, le service des Loisirs et de la Culture vous proposera une panoplie d’activités à réaliser à Marieville et les environs. Un tableau sera ajouté toutes les semaines via le site Internet de la Ville au www.ville.marieville.qc.ca. Ces tableaux de bord hebdomadaires seront disponibles dès le 24 février prochain. Pour de plus amples informations et s’inscrire, il est possible de consulter le site Internet du *Défi Santé* au www.defisante.ca.

Que des gagnants au Défi J'arrête, j'y gagne !

Toutes les personnes désirant arrêter de fumer sont invitées à participer au Défi J'arrête, j'y gagne! qui se déroulera du 1^{er} mars au 11 avril. Pour l'occasion, les citoyens de Marieville intéressés sont invités à participer à une rencontre gratuite avec Madame Martine Leroux, infirmière au CSSS du Richelieu et spécialiste au niveau de la motivation à arrêter de fumer. Elle donnera des conseils pour cesser de fumer de manière définitive. Cette rencontre aura lieu lundi 3 mars à 19 h à la maison des loisirs, 2005, rue du Pont. Il faut s'inscrire par téléphone au 450 460-4444, option 7. Les places sont limitées. Pour plus d'information, consulter le site Internet www.defitabac.qc.ca

-30 -

Source : Marie-Ève Hébert
Responsable des communications
Ville de Marieville
450 460-4444 poste 246
me.hebert@ville.marieville.qc.ca