

## Les Latuquois invités à relever le *Défi Santé* 2019!

**La Tuque, 12 mars 2019** – Ville de La Tuque, en collaboration avec La Tuque en Forme et en Santé, convie ses citoyens à relever le *Défi Santé*, la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec. Du 1<sup>er</sup> au 30 avril, le *Défi Santé* est de retour pour une 15<sup>e</sup> année, afin d'aider les Québécois à réveiller leurs réflexes santé avec la venue du printemps. Les participants sont invités quotidiennement à 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](http://DefiSante.ca)

### 30 jours pour « entraîner » ses habitudes!

La majorité des Québécois souhaitent améliorer leurs habitudes... le vrai défi est en général de 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, on invite les participants à y aller graduellement, selon leur réalité...et surtout, dans le plaisir!

### Une invitation lancée à tous!

En participant au volet Municipalités et familles du *Défi Santé*, Ville de La Tuque souhaite mobiliser les jeunes et les familles de son territoire, afin qu'ils adoptent un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. La municipalité s'est également engagée à soutenir ses citoyens qui relèvent le *Défi Santé* en faisant connaître et en rendant plus accessibles ses infrastructures, équipements et services de sports et de loisirs.

*« J'encourage la population latuquoise à commencer le printemps du bon pied en participant au Défi Santé 2019. Oui, on le sait qu'il faut bien manger, être plus actif et prendre soin de soi... mais la vie va vite et on l'oublie facilement. Ville de La Tuque est fière de soutenir ses citoyens à poser des gestes concrets pour améliorer leurs habitudes de vie. Nous mettons à leur disposition des environnements favorables à une vie en santé, une offre variée de services en plus d'être à proximité de la nature. Alors inscrivez-vous en grand nombre au Défi santé, en solo, en famille ou en équipe et continuez tout le reste de l'année à maintenir ces bonnes habitudes »,* souligne le maire de La Tuque, Pierre-David Tremblay.

### Le *Défi Santé* à La Tuque

Depuis 2015, Ville de La Tuque facilite l'accès des familles à ses installations sportives avec le *Passe'sports santé* qui permet aux familles de bénéficier de réductions annuelles appréciables sur la tarification de la glissade sur tubes à Ski La Tuque, du complexe sportif Champagnat et du Colisée Denis-Morel.

### Du soutien gratuit et motivant

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
- des infolettres de motivation
- le rendez-vous *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, un Grand prix famille Canadian Tire, des abonnements à une session de Cardio Plein Air, des cartes-cadeaux de Familiprix et plus encore !

### **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 1,5 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](http://DefiSante.ca).

- 30 -

### **Pour informations :**

Amélie Joubert, agente aux activités et événements  
Service du loisir et de la culture de Ville de La Tuque  
819 523-8200, poste 2740  
[ajoubert@ville.latuque.qc.ca](mailto:ajoubert@ville.latuque.qc.ca)

Lucie Hervieux, agente de développement  
La Tuque en Forme et en Santé  
819 523-8200, poste 2706  
[ltfs@ville.latuque.qc.ca](mailto:ltfs@ville.latuque.qc.ca)