

Nouvelles dates pour le *Défi Santé* 2016!

Rouyn-Noranda, le 15 février 2016 - La directrice de santé publique de l'Abitibi-Témiscamingue, Dre Lyse Landry, invite la population de la région à participer en grand nombre au *Défi Santé* et à profiter de six semaines de motivation pour améliorer ses habitudes de vie. Cette année, le *Défi Santé* aura lieu quelques semaines plus tard que par les années passées, soit du 31 mars au 11 mai 2016.

En s'inscrivant au défi, les participants s'engagent à :



OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30

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



OBJECTIF Équilibre

Prendre au moins une pause par jour

Voilà de bonnes stratégies à employer pour favoriser la santé et le bien-être! Inscrivez-vous en solo, avec votre famille ou des membres de votre entourage. Il est beaucoup plus facile de rester motivé et de réaliser le défi en s'entraidant! D'ailleurs, comme par les années passées, plusieurs municipalités et communautés locales des quatre coins de la région sont inscrites au volet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé*. Se faisant, elles mobilisent les familles de leur territoire, font la promotion des équipements, infrastructures et services municipaux qui encouragent un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation.

En 2015, 4953 citoyens de l'Abitibi-Témiscamingue ont relevé le *Défi Santé*. La période d'inscription débutera le 1^{er} mars sur le site web : www.defisante.ca. Pour la première fois, il sera possible de s'inscrire même après le début du *Défi Santé*. Cependant, en s'inscrivant au plus tard le 31 mars 2016, le participant bénéficie de certains avantages, dont la participation au tirage de nombreux prix.

Défi J'arrête, j'y gagne!

Une autre saine habitude de vie à adopter afin d'améliorer son bien-être et sa santé est sans aucun doute le non tabagisme. Depuis le début de l'année 2016, les fumeurs de l'Abitibi-Témiscamingue sont invités à s'inscrire au *Défi J'arrête, j'y gagne!*, qui se déroulera du 1^{er} mars au 11 avril 2016.

Les participants bénéficient d'un soutien gratuit offert sous différentes formes, notamment une trousse d'aide (quantité limitée), un dossier du participant, une page Facebook, des courriels d'encouragement et la ligne 1 866-JARRETE (527-7383). Ajoutons qu'on retrouve huit centres d'abandon du tabagisme dans différents CLSC de la région.

La directrice de santé publique, Dre Lyse Landry, encourage les fumeurs à s'inscrire au *Défi J'arrête, j'y gagne* puisqu'il a fait ses preuves. En effet, 2 participants sur 3 réussissent à relever le défi. Inscrivez-vous au *Défi J'arrête, j'y gagne* avant le 1^{er} mars 2016 au www.defitabac.ca.

– 30 –

Source : *Krystina Sawyer*
Adjointe au PDG - relations médias
CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue

Pour entrevue : *Renée Labonne*
Direction des ressources humaines,
des communications et des affaires
juridiques
819 825-5858, poste 2509