

## **DEVENEZ CHAMPION DE VOTRE SANTÉ!**

Votre ville y participe, et vous?

**Beloil, le mardi 24 février 2015** – Le regroupement *Pour une vallée en forme*, soutenu par l'organisme Québec en Forme, vous invite à devenir champion de votre santé en relevant le Défi Santé 5/30 Équilibre. Les municipalités de Beloil, de McMasterville, de Mont-Saint-Hilaire, d'Otterburn Park, de Saint-Antoine-sur-Richelieu, de Saint-Bruno-de-Montarville, de Saint-Denis-sur-Richelieu, de Saint-Jean-Baptiste, de Saint-Marc-sur-Richelieu et de Saint-Mathieu-de-Beloil participent au Défi Santé 5/30 Équilibre et vous proposent des initiatives qui ont été mises en place pour vous! À vos marques, prêts? Inscrivez-vous avant le 1<sup>er</sup> mars 2015 au [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca). Rappelons que le Défi Santé 5/30 Équilibre vise l'atteinte de 3 objectifs santé. Pour réussir le défi, vous n'avez qu'à manger 5 portions de fruits et légumes par jour, à bouger au moins 30 minutes par jour et à prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie, et ce, pour une période de six semaines consécutives, soit du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2015.

### **Programmation de conférences**

Le Centre de santé et de services sociaux Richelieu-Yamaska, en collaboration avec le regroupement *Pour une vallée en forme*, invitent la population à assister à des conférences gratuites qui portent sur les saines habitudes de vie. « Le Centre de santé et de services sociaux a à cœur la santé de sa population et pour atteindre ses objectifs, il peut compter sur la collaboration de partenaires comme les municipalités qui par leurs actions encouragent la pratique d'activités physiques et le maintien de bonnes habitudes en alimentation » soutient Mme Maryse Hébert, directrice des programmes santé mentale, famille-enfance-jeunesse et santé publique du CSSS Richelieu-Yamaska.

Par ailleurs, six conférences gratuites, échelonnées tout au long du Défi Santé 5/30 Équilibre, sont proposées aux citoyens de la vallée des Patriotes. Chaque conférence sera offerte à deux reprises, soit en matinée de 10 h à 11 h et en début de soirée de 19 h à 20 h. Il est important de préciser que chaque citoyen peut s'inscrire aux conférences de leur choix, quelle que soit leur ville de résidence. Les détails sur les conférences ainsi que le formulaire sont disponibles sur le site [www.infoSVP.ca](http://www.infoSVP.ca), sur le site web de votre municipalité et sur la page Facebook de *Pour une Vallée en Forme*. Les lieux des conférences seront indiqués lors de l'inscription. Pour de plus amples renseignements, communiquez par téléphone, au 450 262-6325, ou par courriel à [catherine.lafrance77@gmail.com](mailto:catherine.lafrance77@gmail.com).

### **Initiatives des municipalités du territoire**

« La quasi-totalité des municipalités du territoire s'inscrivent au Défi Santé 5/30 Équilibre parce que nous y croyons! Nous soutenons les participants en faisant connaître le Défi et en rendant plus accessibles les infrastructures, les équipements et les services de sports et loisirs. Au nom des élus du territoire participant au Défi, nous sommes déterminés à mettre en place des conditions favorables aux saines habitudes de vie, et ce, pour la bonne santé physique et mentale de nos citoyens » explique Diane Lavoie, mairesse de Beloil et représentante municipale du regroupement *Pour une vallée en forme*.

Soulignons que depuis les dernières années, des dizaines d'initiatives ont été réalisées afin d'encourager les familles du territoire à bouger et à relever le défi. « Les différentes activités organisées par les municipalités sont une opportunité pour bouger en famille. Le Défi Santé 5/30 Équilibre nous permet à tous de prendre conscience, que nous avons une responsabilité individuelle et collective envers notre santé. N'oublions jamais que nous sommes les premiers modèles de nos enfants » précise Sylvie Bernier, ambassadrice des saines habitudes de vie chez Québec en Forme.

De nouveaux projets ont vu le jour dans certaines municipalités du territoire. Pour connaître la liste détaillée des initiatives municipales à votre disposition, et ce, par municipalité, visitez la page Facebook *Pour une Vallée en Forme* et cliquez *J'aime* pour rester à l'affût!

### **Initiatives de la Commission scolaire Des Patriotes**

« À la Commission scolaire des Patriotes, différentes activités découlant de la mise en application d'une politique relative à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif sont réalisées tout au long de l'année au sein des écoles. À titre d'exemple, les écoles sont incitées à participer davantage aux activités des regroupements de sport étudiant, à promouvoir le programme ISO-ACTIFS et à viser l'amélioration de la condition physique des élèves par différentes activités, dont l'épreuve de course continue. Également, en partenariat avec le regroupement *Pour une vallée en forme* ainsi que plusieurs acteurs du milieu, la Commission scolaire des Patriotes a mis de l'avant différents projets. Des initiatives telles que *Les pauses actives*, *Fille actives* et le projet *Trottibus* sont présentement en marche dans certains établissements. Par le biais de ces initiatives, la Commission scolaire des Patriotes participe à l'atteinte de l'objectif du Défi Santé 5/30 Équilibre qui vise à soutenir la population dans l'accomplissement de gestes concrets pour manger mieux, bouger mieux et favoriser sa santé« » souligne Lyette Desgroseilliers, agente de développement et représentante scolaire pour le regroupement Vallée en forme.

### **À propos de l'Arc-en-ciel**

La mission de l'organisme l'Arc-en-ciel est de prévenir un mode de vie axé sur les dépendances et faire la promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes et leur entourage. Par conséquent, l'organisme l'Arc-en-ciel est heureux d'accueillir dans ses bureaux le chargé de projet du regroupement *Pour une Vallée en forme*. C'est en faisant la promotion d'un mode de vie actif qu'on développe les facteurs de protection en lien avec la dépendance. C'est aussi dans cette optique qu'il sera lancé sous peu une campagne de sensibilisation qui visera à vivre une semaine sans écran.

### À propos de Québec en Forme

Québec en Forme, issu d'un partenariat entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon, vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois de la naissance à l'âge de 17 ans, facteurs essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative. Pour ce faire, Québec en Forme accompagne des communautés mobilisées à la grandeur du Québec, collabore avec les acteurs régionaux et soutient des organismes nationaux promoteurs de projets, afin que soient mises en place les conditions nécessaires pour que les jeunes bougent plus et s'alimentent mieux, tous les jours. [www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org).

### À propos du regroupement *Pour une vallée en forme*

Le regroupement *Pour une vallée en forme* a été créé à l'automne 2014 dans la vallée des Patriotes afin de favoriser et d'encourager l'adoption et le maintien des saines habitudes de vie. À la fois un levier et un mobilisateur au sein de sa communauté, le regroupement souhaite que les jeunes de la région affichent un portrait positif en saines habitudes de vie. L'ensemble de la population est visée, et ce, en portant une attention particulière aux clientèles vulnérables. « Nous souhaitons que ces démarches soient intégrées à une mobilisation multisectorielle sur l'ensemble du territoire de la vallée des Patriotes » souligne Mathieu Martel, chargé de projet en saines habitudes de vie pour le regroupement *Pour une vallée en forme*.

**Photo 1 :** Les membres du regroupement *Pour une vallée en forme* sont prêts pour le Défi Santé 5/30 Équilibre. Dans l'ordre habituel, Diane Lavoie, mairesse de Beloeil, Gérard Boutin, citoyen, Dave McQuillen, kinésologue à la Direction des programmes de santé publique, Mathieu Martel, chargé de projet en saine habitude de vie pour le regroupement *Pour une vallée en forme*, Alexandre Lamarre, agent de développement Québec en forme et Frederick Fortier, directeur de l'organisme Arc-en-ciel.

- 30 -

### Source et renseignements :

Mathieu Martel  
Regroupement *Pour une vallée en forme*  
Chargé de projet en saines habitudes de vie  
Téléphone : 450 399-6511  
Courriel : [valleeenforme@gmail.com](mailto:valleeenforme@gmail.com)

