

Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

Saint-Hyacinthe en santé... j'y crois!

Saint-Hyacinthe devient une municipalité *Défi Santé*

Saint-Hyacinthe, le 21 février 2012 – Pour la 2^e année consécutive, afin de mobiliser ses citoyens autour de saines habitudes de vie, la **Ville de Saint-Hyacinthe** choisit d'être officiellement une municipalité *Défi Santé*. À ce titre, elle se joint à nouveau au projet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé*, en association avec le *Défi Santé 5/30 Équilibre*.

L'objectif de cette initiative est d'inviter tous les Maskoutains et Maskoutaines à manger mieux et bouger plus, en relevant le *Défi Santé 5/30 Équilibre*. Pour les y aider, la Ville désire que la population profite davantage des activités, équipements et infrastructures de sport et de loisirs disponibles sur le territoire.

Une invitation lancée à tous

« *La santé et le bien-être de la population sont des enjeux primordiaux pour l'équilibre d'une municipalité. Une ville qui porte attention à la forme de ses citoyens est elle-même une ville en santé!* », explique Claude Bernier, maire de Saint-Hyacinthe. « *Je lance donc un défi à tous les Maskoutains. Aux 1038 qui, l'an dernier, ont posé un geste concret pour leur santé et à tous les autres qui les rejoindront cette année pour relever le Défi Santé 5/30 Équilibre.* »

Relever le Défi Santé, c'est motivant

En s'inscrivant au *Défi Santé 5/30 Équilibre*, les participants s'engagent pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2012, à atteindre les objectifs suivants : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour et bouger au moins 30 minutes, au minimum 5 jours par semaine, ainsi qu'améliorer leur équilibre de vie en donnant « la priorité aux priorités » ou en apprivoisant le yoga.

Les participants du *Défi Santé* bénéficient d'un soutien gratuit, dont le passeport IGA, le site Internet et les courriels d'encouragement. Ils courent aussi la chance de gagner de nombreux prix, d'une valeur totale de 20 000 \$. Un test est également disponible pour aider les familles à évaluer la cote santé de leur maison et obtenir des idées pratiques pour favoriser une vie active et une alimentation équilibrée.

Inscrivez-vous sur DefiSante.ca, seul, en famille ou en équipe, **avant le 1^{er} mars**.