

Défi Santé

Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

TOUT LE QUÉBEC SE MET AU DÉFI SANTÉ !

Les inscriptions sont lancées à DefiSante.ca

Montréal, le 15 février 2017 – Le rendez-vous annuel des Québécois pour mettre leur santé en priorité est de retour pour une 13^e édition ! Le *Défi Santé*, c'est 6 semaines et 3 objectifs quotidiens : manger au moins 5 portions de fruits et légumes, bouger au moins 30 minutes et garder l'équilibre en favorisant son sommeil. La pétillante Anaïs Favron, porte-parole pour une 2^e année, invite tout le Québec à relever le *Défi* du 30 mars au 10 mai prochains. Les inscriptions sont lancées dès maintenant à DefiSante.ca.

Passer à l'action

- Près de 90 % des Québécois souhaitent améliorer leurs habitudes de vie au cours des prochains mois¹. Excellente nouvelle, mais avec la vie qui va vite, on s'oublie trop souvent et on laisse tomber ses bonnes résolutions.
- Pour passer de la volonté à l'action, la première étape est de s'engager officiellement à prendre soin de soi en participant au *Défi Santé*. **Tout le Québec est invité à s'inscrire en solo, en famille ou en équipe avant le 30 mars à DefiSante.ca.**

Soutien gratuit et motivation garantie !

- Le *Défi Santé* offre cette année un tout nouveau site Web rempli d'articles, de trucs, de vidéos et de recettes, en plus des courriels de motivation envoyés pendant les 6 semaines du *Défi*... et après ! Et pour profiter de la force du groupe, les participants peuvent se joindre aux communautés Facebook et Instagram du *Défi* regroupant près de 50 000 adeptes, qui ont décidé, eux aussi, de s'occuper de leur santé !
- Les participants du *Défi Santé* peuvent accéder à un dossier personnel en ligne pour faire le suivi de leurs objectifs, obtenir leur Score santé et consulter une liste d'activités organisées par les municipalités participantes.
- Grâce à ses partenaires, le *Défi Santé* offre plus de 15 000 \$ de prix à gagner, dont 1 an d'épicerie chez IGA et 6 prix de 1 000 \$ en produits financiers de la Financière Sun Life, en plus de rabais exclusifs, dont une carte porte-clés IGA proposant une réduction par semaine sur différents produits.

Vaste mouvement santé

- Le *Défi Santé*, c'est des milliers de participants aux 4 coins du Québec, mais aussi des municipalités inscrites qui soutiennent leurs citoyens dans l'adoption d'un mode de vie sain, des centaines de milieux de travail qui encouragent leurs employés à activer leur santé ainsi que de nombreux partenaires publics et privés et un solide réseau d'appuis.
- Et ça ne s'arrête pas le 10 mai après 6 semaines... puisque le *Défi Santé*, qui appuie la Politique gouvernementale de prévention en santé lancée en octobre 2016, offrira désormais une programmation à l'année pour aider les Québécois à adopter des habitudes gagnantes favorisant leur santé globale et la prévention de maladies chroniques. Plus de détails à venir !

1. Sondage Léger (2016). Notoriété et efficacité perçue de la campagne *Défi Santé* 2016.

Citations

- Anaïs Favron, porte-parole du *Défi Santé* 2017 : « Le *Défi Santé*, c'est un rappel annuel de l'importance de prendre soin de soi. Pour moi, c'est l'occasion de me remettre en priorité, de me motiver à poser au quotidien des gestes pour améliorer mes habitudes de vie... pour profiter de la vie au maximum ! J'espère donner le goût aux gens de faire pareil partout au Québec ! »
- Nancy Champagne, directrice principale, marketing, Sobeys Québec-IGA : « Aider les Québécois à mieux manger fait partie de la philosophie de IGA et de ses marchands depuis toujours, à tel point que nous avons lancé un mouvement en 2014 : Le plaisir de mieux manger. Le *Défi Santé* cadre parfaitement avec notre volonté d'accompagner les Québécois à faire des choix plus sains, un fruit ou un légume à la fois et être inspiré pour cuisiner davantage ».
- Robert Dumas, président, Financière Sun Life, Québec : « Au même titre que les maladies d'ordre physique ou mental, le stress financier a une incidence importante sur la santé des Québécois. Adopter de saines habitudes de vie, y compris dans nos finances, contribue à favoriser une meilleure santé globale. La Financière Sun Life invite donc tous les Québécois à relever le *Défi Santé* et propose des astuces financières qui leur permettront d'avoir un meilleur équilibre et de garder leurs finances en forme. »

À propos du *Défi Santé*

Lancé en 2005, le *Défi Santé* est une vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie. Depuis sa création, cette campagne a généré plus de 1,4 million d'inscriptions. Réalisé par Capsana, le *Défi Santé* est présenté par IGA, en collaboration avec la Financière Sun Life. Sa tenue est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, de Québec en Forme, du Fonds TELUS, en partenariat avec les Directions régionales de santé publique. Il est réalisé en partenariat avec Hydro-Québec, Becel, Fontaine Santé, Athentikos, OMAX, Maison Orphée, Compliments, Cardio Plein Air et d'autres partenaires privés. Pour en savoir plus, visitez DefiSante.ca.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation du Centre Épic, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez capsana.ca.

- 30 -

Source :

DefiSante.ca | facebook.com/DefiSante
capsana.ca | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

Renseignements et demandes d'entrevues :

Marie-Noël Phaneuf
Annexe Communications
514 844-8864, poste 211
mnphaneuf@annexecommunications.com