

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

Venez marcher avec nous

La MRC des Maskoutains invite ses citoyens à relever le Défi Santé!

Saint-Hyacinthe, le 15 mars 2018 – La MRC des Maskoutains et ses partenaires ont donné le coup d’envoi du Défi Santé aujourd’hui au Centre communautaire Bourg-Joli, à Saint-Hyacinthe. Pour une 4^e année consécutive, la MRC s’associe au CISSS de la Montérégie-Est, à Jeunes en Santé et à plusieurs autres collaborateurs afin d’inciter la population à participer.

Les traditionnelles marches de 30 minutes de la MRC seront de retour au centre-ville et pour la première fois cette année, il y aura également des départs qui se feront à partir de la Maison de la famille des Maskoutains, située au 2130, avenue Mailhot.

Lors de la conférence de presse, les invités ont eu droit à une démonstration faite par un groupe d’aînés participant au Programme intégré d’équilibre dynamique (P.I.E.D.). D’ailleurs, les aînés sont spécialement invités à joindre les groupes de marche du 10 avril, parrainés par la FADOQ Région Richelieu-Yamaska. Au centre-ville, le départ s’effectue devant le 795, avenue du Palais (parc Casimir-Dessaulles), à midi, et l’autre, à la Maison de la famille.

Le Défi Santé invite tous les Québécois, seuls ou en famille, à mettre leur santé en priorité à l’occasion d’un défi collectif et motivant. Les participants s’engagent à atteindre 3 objectifs du 1^{er} au 30 avril, soit :

- Objectif 5 : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.
- Objectif 30 : bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c’est au moins 60!
- Objectif Merci : être reconnaissant de 3 choses positives chaque jour.

Pendant cette période, les marches hebdomadaires de la MRC et de la Maison de la famille auront lieu les quatre mardis du mois, soit les 3, 10, 17 et 24, de 12 h à 12 h 30.

En trois ans, la MRC a vu le taux de participation aux marches du centre-ville croître constamment. Cette année, le 3 avril, avec son partenaire santé qui sera la Société de développement du centre-ville et ses marchands, elle aimerait également mobiliser des participants partout sur son territoire.

Étudiants, aînés, citoyens, citoyennes, regroupez-vous et prenez 30 minutes de votre journée pour faire un exercice qui vous donnera un peu de pep et permettra de côtoyer d’autres personnes qui croient aux bienfaits de la marche. Tous sont bienvenus. C’est une activité gratuite, stimulante et qui se déroule dans la joie!

Le 10 avril, le partenaire santé sera la FADOQ, le 17, Le Courrier de Saint-Hyacinthe et le 24, la Commission scolaire de Saint-Hyacinthe, Jeunes en Santé et l'école Lafontaine, qui, en 2017, a pris part à cette activité pour la première fois.

Un professionnel de l'équipe de prévention et promotion des saines habitudes de vie du CISSS de la Montérégie-Est accompagne les participants. Il anime l'activité et prodigue des conseils à propos des bienfaits de l'activité physique. Les marcheurs peuvent ainsi profiter de son expertise et des informations fournies pour poursuivre leur démarche de mise en forme une fois le défi terminé.

Le conseil de la MRC des Maskoutains convie ses citoyens à relever le Défi Santé, la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec.

« La MRC encourage la population à adopter de saines habitudes de vie et notre Politique de la famille et de développement social lance un message clair en ce sens, puisqu'il s'agit là d'un de ses principaux objectifs, a indiqué M^{me} Francine Morin, préfet de la MRC des Maskoutains lors de la conférence de presse.

M. André Lefebvre, maire de Sainte-Madeleine et président de la Commission permanente de la famille, a également incité la population à profiter du Défi Santé pour bouger, s'informer et développer de saines habitudes de vie.

« L'équipe de santé publique du CISSS de la Montérégie-Est, territoire Richelieu-Yamaska, est aujourd'hui très fière de s'impliquer et de soutenir la MRC des Maskoutains dans la promotion du Défi Santé auprès de l'ensemble de sa population et des familles du territoire », a souligné M^{me} Nathalie Chénier, coordonnatrice Santé publique et Organisation communautaire au CISSS de la Montérégie-Est.

De l'action partout sur le territoire

Au niveau régional, plusieurs municipalités rurales du territoire de la MRC organisent des activités familiales et récréatives et elles incitent les citoyens et citoyennes à y prendre part.

La MRC leur suggère de consulter le site web ou la page Facebook de leur municipalité, de même que le journal municipal pour plus de détails sur les activités à venir.

Le [site de la MRC](#) présente également des outils d'information et conseils dans le cadre du Défi Santé. Les personnes intéressées à en savoir plus sur la campagne nationale et à s'inscrire peuvent le faire à [Défi Santé.ca](#).