



## COMMUNIQUÉ

**Le CSSS de Dorval-Lachine-LaSalle encourage son personnel et la population à relever son défi.**

**LaSalle, 22 février 2010** - Le Défi Santé 5/30 Équilibre et le Défi J'arrête, j'y gagne! sont des campagnes présentées par Acti-menu de la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal en collaboration avec de nombreux partenaires dont la Direction de santé publique de Montréal et le Ministère de la santé et services sociaux du Québec. Ces Campagnes de promotion populationnelle invitent tous les Québécois, petits et grands à passer à l'action pour leur santé, à leur rythme et dans le plaisir, durant au moins six semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2010.

**Que vous vouliez manger mieux, bouger plus ou cesser de fumer, il y a un défi pour vous.**

Le CSSS Dorval-Lachine-LaSalle a lancé l'invitation à ses tous ses employés à prendre part au Défi Santé 5/30 Équilibre et/ou au Défi J'arrête j'y gagne! dans le but d'améliorer leur forme physique, leur qualité de vie et de réduire leurs risques de maladie.

Dans cet esprit, le CSSS DLL tient à encourager également la population à agir pour leur santé et à profiter du soutien gratuit de ces campagnes en s'inscrivant à l'un ou l'autre des défis avant le 1<sup>er</sup> mars 2010.

Ce faisant en vous inscrivant, vous vous engagez pendant 6 semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2010 à :

**Défi Santé 5/30 Équilibre :**

- Manger mieux...soit au moins cinq portions de fruits et légumes par jour (objectif 5)
- Bouger plus...soit au moins 30 minutes par jour (objectif 30)
- Prendre soin de vous...en visant un objectif pour améliorer son équilibre de vie (objectif Équilibre, au choix parmi 5)

## Défi J'arrête j'y gagne!

-Ne pas fumer pendant la durée du défi, soit pendant au moins 6 semaines.

L'inscription doit se faire avant le 1<sup>er</sup> mars sur :

WWW.DefiSanté530Equilibre.ca

WWW,DefiTabac.ca ou au 1-866-jarrête (527-7383)

Le CSSS DLL vous incite à participer en grand nombre et en plus vous pourriez gagner plusieurs prix forts intéressants

-30-

### Pour Information

Lyne Champoux

Conseillère en communication

Cell : 514-346-0319



Photo : Vignette :

(Assie)Madame Nicole Bégin, Infirmière clinicienne, centre d'abandon du tabac, centre d'éducation pour le CSSSDLL, Monsieur Daniel Bouillon, coordonnateur Santé publique et mesures d'urgence du CSSSDLL, incitent le personnel à relever leur défi,(debout) il s'agit de madame Audrey Fournier, agente de relations humaines à l'accueil psycho-social et de Catherine Letarte, travailleuse sociale.

---