

## COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

### ASBESTOS RELÈVE LE DÉFI SANTÉ !

**Asbestos, le 19 février 2014** – Le *Défi Santé*, c'est 6 semaines de motivation pour améliorer vos habitudes de vie! Du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2014, vous êtes invité à relever le 10<sup>e</sup> *Défi Santé* en visant l'atteinte de 3 objectifs pour mieux manger, bouger plus et prendre soin de vous. En plus d'obtenir du soutien gratuit et motivant, vous courez la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts tout au long du *Défi Santé*!

**Seul, en famille ou en équipe, inscrivez-vous à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca) jusqu'au 1<sup>er</sup> mars.**

Le *Défi Santé* invite chaque année les Québécois à **manger mieux, à bouger plus et à prendre soin d'eux**, trois habitudes de vie gagnantes qui favorisent une bonne santé physique et mentale ! Concrètement, en s'inscrivant, les participants visent l'atteinte de trois objectifs durant six semaines :

**L'objectif 5** : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

**L'objectif 30** : bouger au moins 30 minutes par jour

**L'objectif Équilibre** : faire le point sur ses forces pour un meilleur équilibre de vie

Toutes les municipalités de la MRC des Sources participent cette année au Défi. Quant à la Ville d'Asbestos, il s'agit pour elle d'une deuxième année d'expérience. « Notre participation au Défi santé est pour nous une façon concrète d'affirmer l'importance des saines habitudes de vie. Des citoyens en santé, dans une Ville en santé, des citoyens qui bougent et qui mangent sainement, dans une Ville redynamisée avec une nouvelle image » a déclaré Nathalie Durocher, conseillère municipale responsable de ce dossier. Comme municipalité participante, la Ville mettra en œuvre quelques activités de rassemblement. Également, la Ville profitera de ce Défi Santé pour mieux faire connaître ses infrastructures, ses équipements et ses services de sports et de loisirs à ses citoyens.

« Tous les détails sur la programmation des activités suivront pendant le Défi santé. Mais pour l'instant, j'invite les citoyens à s'inscrire rapidement sur le site Internet du Défi santé », poursuit Mme Durocher. « Soyez au rendez-vous et bon défi à tous les asbestriens! », a-t-elle conclu.

- 30 -

Source : David Bélanger, directeur communication  
Ville d'Asbestos  
819 879-7171 poste 3226

Daniel Garant, directeur des loisirs  
Ville d'Asbestos  
818 879-7172 poste 3238

Nathalie Durocher, conseillère municipale  
819-578-4441