

Défi Santé

Un coup de pouce santé pour les Québécois depuis 15 ans

DU 1^{ER} AU 30 AVRIL. INSCRIPTION À DEFISANTE.CA

Avec plus de 1,6 million d'inscriptions depuis 2005, le *Défi Santé* est **la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec**. Il aide petits et grands à passer à l'action pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre afin de favoriser leur santé physique et mentale. Bien-être et énergie en prime!

Même si du soutien est offert à l'année, le Mois Défi Santé en avril reste un moment fort proposant un défi collectif et motivant tant aux individus qu'aux milieux de vie.

1 MOIS, 3 OBJECTIFS

Le slogan du Mois Défi Santé cette année, « Pas besoin d'être un athlète pour réussir le *Défi* », souligne le caractère positif et accessible de la campagne. Les participants sont invités à « entraîner » leurs habitudes de vie en posant des gestes simples au quotidien pour atteindre 3 objectifs :

OBJECTIF 5

Manger au moins **5 portions** de fruits et légumes par jour

OBJECTIF 30

Bouger au moins **30 minutes** par jour

OBJECTIF ZEN

Prendre un moment pour **se détendre** chaque jour

Pour que ça dure, on y va graduellement, selon sa réalité... et dans le plaisir!

DU SOUTIEN POUR RÉUSSIR LE DÉFI

- Des trucs pratiques et des recettes à DefiSante.ca
- Le Questionnaire santé, présenté par Familiprix
- Le Kit manger mieux, présenté par IGA
- Le Quiz maison santé pour les familles
- Des activités offertes par les municipalités participantes
- Des courriels de motivation
- Une communauté inspirante sur Facebook et Instagram

Le *Défi Santé*, c'est gratuit... et ça fait tellement de bien!

UN VASTE MOUVEMENT

Le *Défi Santé*, c'est aussi **plus de 630 municipalités** engagées à aider leurs citoyens à améliorer leurs habitudes de vie. C'est également **plus de 300 services de garde** en milieu scolaire qui réalisent des activités pour atteindre les 3 objectifs du *Défi*.



DES OFFRES ET DES PRIX

- Un **entraînement gratuit** avec Cardio Plein Air
- Le **double des points** Vie saine Familiprix

À GAGNER

- **1 an d'épicerie** chez IGA
- **1 ensemble de vélos** Canadian Tire



FAITES CONNAÎTRE LE DÉFI! **Matériel promotionnel:** DefiSante.ca/outils.



PRÉSENTÉE PAR:



EN COLLABORATION AVEC:

