

LACHINE invite ses citoyens à relever le Défi Santé 5/30 Équilibre ! Grande fête familiale hivernale, le 31 janvier au parc LaSalle

Ville de Montréal, arrondissement de Lachine, 22 janvier 2015 – L'arrondissement de Lachine et le Club Déclic Lachine convient les citoyens à relever le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec. L'événement se déroulera du 1^{er} mars au 11 avril. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant jusqu'au 1^{er} mars à DefiSante.ca.

Le Défi Santé, c'est quoi?

Le *Défi Santé*, c'est six semaines de motivation pour améliorer ses habitudes de vie. Concrètement, en s'inscrivant, les participants visent l'atteinte de trois objectifs :

- **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** : dormir mieux pour avoir un meilleur équilibre de vie

Les participants peuvent relever le *Défi Santé* en solo, en famille ou en équipe. La porte-parole de la campagne, la dynamique comédienne et animatrice Mélanie Maynard, relèvera le *Défi Santé* avec sa famille pour une quatrième année : « Le *Défi Santé* m'a aidée à intégrer dans ma routine des petits gestes santé que je peux faire chaque jour. C'est une façon simple et motivante d'adopter de nouvelles habitudes non seulement pour moi, mais aussi pour ma famille! L'alimentation, l'activité physique et l'équilibre, c'est aussi à la maison que ça se passe. »

Une invitation lancée à tous les Lachinois

L'arrondissement de Lachine s'est également engagé à soutenir les jeunes et les familles qui relèvent le *Défi Santé 5/30 Équilibre* en faisant connaître et en rendant plus accessibles ses infrastructures, ses équipements et ses services de sports et de loisirs.

Ne manquez pas la Fête familiale hivernale 2015 de Lachine

Le coup d'envoi de la programmation sera donc donné au chalet du parc LaSalle (801, rue Saint-Antoine) le 31 janvier prochain, entre 11 h et 15 h, lors de la Fête familiale hivernale 2015 de Lachine. Il s'agira d'une occasion unique pour venir s'informer et s'inscrire à la programmation hiver 2015 du Club Déclic Lachine et profiter des activités spéciales du Volet Municipalités et familles du *Défi Santé 5/30 Équilibre*. Vous pourrez également profiter des activités d'animation suivantes : maquillage pour enfant, atelier de sculpture de fruits, zumba, contes et légendes, jeux extérieurs, un brunch et plusieurs autres.

« Avec le volet Municipalité et familles du *Défi Santé*, nous souhaitons mobiliser les jeunes et les familles de Lachine afin qu'ils adoptent un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. L'arrondissement et ses partenaires offrent toute une gamme d'équipements, de programmes et de services de sports et de loisirs qui ne demandent qu'à être utilisés. C'est le temps d'en profiter », a souligné M. Claude Dauphin, le maire de l'arrondissement.

Le Club Déclic Lachine est soutenu par RBC Banque Royale et Québec en forme. Défi Santé 5/30 Équilibre est rendu possible grâce au soutien de plusieurs partenaires, dont l'arrondissement de Lachine.

– 30 –

Pour information : Simon Racicot
514 634-3471, poste 856
[Facebook Club Déclic Lachine](#)
www.lachine.ca



