

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

Campagne Plaisirs d'hiver 2010 **Laval s'active pour faire bouger la population**

Laval, le 8 janvier 2010 – La population lavalloise est invitée à profiter de l'hiver dans le cadre de la 10^e édition de la campagne *Plaisirs d'hiver* qui se déroulera du 30 janvier au 7 mars prochain. La Direction de santé publique de Laval invite les Lavallois à aller jouer dehors et à être actif en participant gratuitement à plus d'une vingtaine d'activités différentes.

Plaisirs d'hiver est une initiative du programme Kino-Québec visant à augmenter la pratique d'activités physiques hivernales auprès de la population. Cette campagne est une belle occasion pour les jeunes et les moins jeunes de s'initier à des activités physiques et sportives comme le patinage, le hockey, la glissade, le ski de fond ou la raquette.

Au moins 30 minutes d'activités par jour

« Avec cette campagne s'étendant sur plusieurs fins de semaine, nous espérons que les gens profiteront de l'occasion pour découvrir ou redécouvrir certaines activités hivernales qu'ils pourront ensuite intégrer dans leur vie, sur une base quotidienne ou hebdomadaire », indique D^{re} Nicole Damestoy, directrice de Santé publique de Laval. Celle-ci rappelle également que près des deux tiers des Lavallois sont sédentaires, d'où l'importance de promouvoir la pratique d'activité physique, dans un souci de prévention des maladies chroniques que sont notamment le diabète, l'hypertension et le cancer.

Laval regorge d'activités hivernales

Cette année, dans le cadre de la campagne *Plaisirs d'hiver*, les activités « Après-midi famille », organisées par la Ville de Laval dans certains quartiers depuis quelques années, se dérouleront dans l'ensemble des quartiers lavallois, chaque fin de semaine, de janvier à mars.

La programmation complète des activités régionales est disponible sur le site Internet **www.0530laval.com** et **www.kino-quebec.qc.ca**

Renseignements :

Martine Caza-Lenghan
Responsable des communications
Direction de santé publique
450 978-2121 poste 2111