

Communiqué

Pour diffusion immédiate

Dans le cadre de la Journée nationale du sport et de l'activité physique

Les 8 et 9 mai prochain, on bouge à Laval!

Laval, le 26 avril 2010 – Afin d'aider les Lavallois à être plus actifs au quotidien, la Direction de santé publique (DSP) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval s'associe à la Ville de Laval pour la campagne de la *Journée nationale du sport et de l'activité physique*. Du 6 au 9 mai, les Lavallois pourront ainsi participer gratuitement à plus d'une cinquantaine d'activités différentes.

« La pratique d'un sport ou d'une activité physique permet de prévenir les problèmes de santé liés à la sédentarité et à l'obésité. Ceci est d'autant plus important que près de 33 % des Lavallois âgés de 20 à 64 ans souffrent d'embonpoint et 17 % d'obésité », a déclaré la D^{re} Nicole Damestoy, directrice de santé publique de Laval.

Une mobilisation régionale

« La programmation régionale de la *Journée nationale du sport et de l'activité physique* vise à offrir une gamme d'activités à découvrir et des sites nouveaux pour les pratiquer », ajoute la D^{re} Damestoy. Celle-ci a également rappelé que pour adopter un mode de vie physiquement actif, « il faut bouger tous les jours et choisir des activités qui nous plaisent »

La Direction de santé publique de Laval contribue à l'élaboration de la programmation régionale dans le cadre du déploiement de son Programme 0•5•30. Ce dernier vise à faciliter les choix santé afin que chaque Lavallois puisse appliquer quotidiennement les principes de : **0** fumée de tabac, **5** portions de fruits et légumes et **30** minutes d'activité physique.

Pour connaître les activités qui se dérouleront dans la région, les Lavallois sont invités à visiter les sites Internet www.santepubliquelaval.qc.ca et www.ville.laval.qc.ca

- 30 -

Source :

Stéphanie Daigneault
Service des communications
Direction de santé publique
450 978-2121 poste 2025