

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Sortez et profitez de Laval cet hiver

La Direction régionale de santé publique encourage les enfants et les jeunes à rester actifs en hiver

Laval, le 18 janvier 2012 – Plus la température baisse, plus la tentation est grande de rester chez soi. Cependant, il est important pour tous, et particulièrement les enfants et les jeunes, de faire de l'exercice physique et de rester en santé toute l'année.

Pour aider les familles lavalloises à bouger, la Direction régionale de santé publique s'associe de nouveau à la Ville de Laval et à plusieurs organismes lavallois pour offrir une myriade d'activités gratuites, du 20 janvier au 3 mars 2013, lors de l'événement Plaisirs d'hiver.

Favoriser un mode de vie physiquement actif

Cette campagne est d'autant plus importante puisque seulement 37 % des adultes et 48 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans font suffisamment d'activités physiques dans leurs loisirs pour en retirer des bénéfices pour la santé à Laval.

Selon l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP, 2008), 36 % des Lavallois âgés de 15 ans et plus font de l'embonpoint et 16 % de l'obésité. Bien que le Québec se situe parmi les provinces canadiennes où les taux d'embonpoint et d'obésité sont les moins élevés (7 % pour l'obésité et 15 % pour l'embonpoint), plus d'un enfant québécois sur cinq accuse un excès de poids.

Un vrai bienfait : l'activité physique

« L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à la santé, au bien-être et à la qualité de vie de tous les Lavallois, et elle est particulièrement importante pour les enfants et les jeunes. Les habitudes formées tôt sont souvent prises pour la vie », souligne la directrice de santé publique par intérim, la D^{re} Alejandra Irace-Cima.

Faits en bref

- On a démontré que faire de l'activité physique renforce le système immunitaire, ce qui aide à lutter contre le rhume et la grippe, et c'est particulièrement important durant les mois d'hiver.

- Souvenez-vous de porter un casque et d'autres protections quand vous faites un sport d'hiver comme de la traine sauvage, du ski ou du hockey.

La programmation complète des activités lavalloises est disponible sur les sites Internet www.lavalensante.com et www.ville.laval.qc.ca

- 30 -

Source : Stéphanie Daigneault, conseillère en communication
Direction régionale de santé publique, Agence de Laval
450 978-2121, poste 2025