

COMMUNIQUÉ POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

CAMPAGNE PLAISIRS D'HIVER 2012 Ne laissez pas l'hiver refroidir vos ardeurs!

Laval, le 27 janvier 2012 – La Direction de santé publique (DSP) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval s'associe de nouveau à la Ville de Laval et à plusieurs organismes lavallois pour mettre en œuvre la campagne *Plaisirs d'hiver*. Dès le mois de février, la population pourra ainsi participer gratuitement à une myriade d'activités.

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

« Moins on bouge, moins on a le goût de bouger. Le message est simple. Allez jouer dehors! », indique la D^{re} Nicole Damestoy, directrice de santé publique de l'Agence de Laval.

Pas question d'hiberner, on bouge!

En plus de trouver l'hiver plus court, le fait de sortir au grand air a des effets bénéfiques sur la santé, entres autres sur notre humeur, notre santé mentale et notre vitalité. « Bouger en famille, c'est le meilleur moyen d'adopter des modes de vie sains et actifs pour toute la vie et de lutter efficacement contre l'obésité. Associée à une bonne hygiène de vie, en particulier à une alimentation équilibrée et variée, l'activité physique quotidienne est un moyen de lutter contre un grand nombre de maladies, à tous les âges de la vie », rappelle la D^{re} Damestoy.

Des activités pour passer à l'action

Des activités telles que l'initiation au patinage, à la raquette et au hockey permettent découvrir la pratique de ces sports de loisirs. De nombreuses autres activités sont également offertes à l'ensemble de la population lavalloise. Il y a en aura pour tous les goûts! Rappelons que cette campagne est une initiative du programme Kino-Québec.

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

- 30 -

Renseignements :

Stéphanie Daigneault
Agente d'information
Direction de santé publique
450 978-2121, poste 2025