

# MSEV en bref



**Mars 2013**

- En mars, deux campagnes nationales de promotion de la santé
- À ne pas manquer

## En mars, deux campagnes nationales de promotion de la santé

À moins d'avoir vécu en ermite depuis quelques années, vous avez certainement entendu parler du Défi J'arrête, j'y gagne et du Défi Santé 5/30 Équilibre initié par Acti-Menu. Vous pouvez vous inscrire aux deux défis jusqu'au 1er mars et la seule chose que cela exigera de vous sera de vous engager à manger sainement et à cesser de fumer pour un petit dix jours.

Toutes les municipalités de la MRC d'Argenteuil sont dédiées à encourager leurs citoyens à s'inscrire à ces campagnes nationales, non seulement pour les nombreux prix auxquels ils seront instantanément admissibles, mais parce que la MRC d'Argenteuil, en tant que communauté unie, croit que nous **devons** agir collectivement pour améliorer les saines habitudes de vie dans notre région.

### Défi Santé 5/30 Équilibre :

En vous inscrivant au Défi Santé 5/30 Équilibre vous vous engagez à :

- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes au minimum 5 jours par semaine;
- Bouger au moins 30 minutes par jour au minimum 5 jours par semaine;
- Améliorer votre équilibre de vie en vous fixant un objectif au choix.



« Ma santé en valeur » lance cette année encore une compétition amicale et remettra un passeport santé (qui inclura des passes annuelles pour la piscine intérieure de Lachute, pour le centre de ski de fond La Randonnée à Brownsburg-Chatham, un abonnement au Gym Max et plus encore) à un citoyen de la municipalité d'Argenteuil ayant eu le plus d'inscriptions au prorata de sa population. En vous inscrivant, vous augmentez donc les chances faire gagner votre municipalité et de remporter l'un des nombreux prix! De plus, vous bénéficierez d'un soutien gratuit dont le Passeport Défi Santé, remis en exclusivité chez IGA, le site [www.DefiSante.ca](http://www.DefiSante.ca) et des courriels d'encouragement hebdomadaires.

C'est la dynamique animatrice et comédienne Mélanie Maynard qui a accepté d'être la porte-parole du Défi Santé cette année. Elle vous invite à vous inscrire seul, en famille ou en équipe avec des amis ou des collègues, **avant le 1<sup>er</sup> mars** sur [www.DefiSante.ca](http://www.DefiSante.ca).

# En mars, deux campagnes nationales de promotion de la santé (suite)

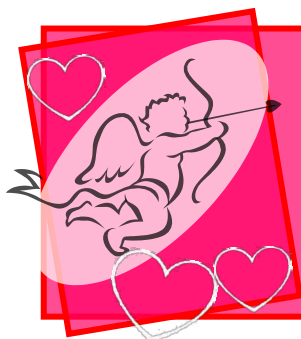


## Défi J'arrête, j'y gagne :

Cette campagne positive et motivante vous invite à passer à l'action pour arrêter de fumer. De plus, courez la chance de gagner l'un des nombreux prix, dont un voyage dans une destination soleil. En tant que participant, vous avez accès en exclusivité à un dossier personnel en ligne, à la série de courriels d'encouragement J'éc@se, au site [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca) et à la toute nouvelle trousse d'aide, entièrement renouvelée et offerte en quantité limitée dans les pharmacies Jean Coutu. Inscrivez-vous sur [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca) avant le 1<sup>er</sup> mars, c'est gratuit !

\*\*\*\*\*

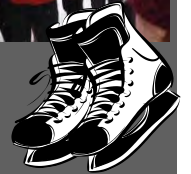
La MRC d'Argenteuil continue d'être un chef de file en matière de santé citoyenne. À cet effet, la MRC a récemment organisé une rencontre avec tous les comités « Ma santé en valeur » et les partenaires du programme pour célébrer les réalisations qui ont conduit à l'obtention du prestigieux prix Leadership municipal décerné par la Fédération Québécoise des Municipalités. Les neuf municipalités y étaient représentées et elles vous encouragent à vous inscrire à ces campagnes, si ce n'est pour maintenir votre résolution du Nouvel An, ce sera pour une communauté plus en santé. Voici une photo qui commémore la soirée.



L'équipe de « Ma santé en valeur » de la MRC d'Argenteuil vous souhaite une Saint-Valentin en santé !



## Nouvelles patinoires à Mille-Isles et Brownsburg-Chatham



C'est sous le signe de la réjouissance et du sentiment de travail accompli que se déroulent la coupe du ruban et le premier coup de patin officiel, le 19 janvier dernier à Mille-Isles et 6 février dans le cas de Brownsburg-Chatham. Les deux patinoires sont d'excellents exemples de concertation et de mobilisation d'une communauté. Bravo aux deux municipalités et longue vie à leur nouveau bijou !

## À ne pas manquer

### **Journée Plaisirs d'hiver : ski de fond, raquette et marche**

Le comité 50+ Bouger+ vous invite à participer à l'activité Plaisirs d'hiver le mercredi 22 février prochain, de 9 h 30 à 13 h, au Centre La Randonnée (club de golf L'Oasis, 424 route du Nord à Brownsburg-Chatham). Le coût est de 6 \$ et comprend l'accès aux pistes, un léger repas et des prix de présence. Possibilité de louer les équipements sur place. Inscriptions au 450 566-0530, poste 2307.

### **Conférence sur « L'activité pour mieux gérer son poids »**

Vous a-t-on déjà dit qu'une personne active avec un surplus de poids est généralement en meilleure santé qu'une personne mince, mais sédentaire ? Vous avez par contre de la difficulté à vous motiver à bouger ? Alors le CSSS d'Argenteuil donne une conférence gratuite qui vous conviendra parfaitement. Une kinésiologue vous orientera dans votre démarche lundi le 11 février, à 19 h à la salle La Source (145 av. Providence, Lachute). Réservez d'avance au 450 562-0271.

### **Gym Max initie un programme abordable pour attirer les aînés**

Les entraîneurs certifiés de Gym Max ont construit un programme d'entraînement malléable sur une période de 12 semaines qui va sûrement répondre à vos besoins. Pour plus d'informations, appelez Katy au 450 409-1919.

### **Inscription au camp de jour hivernal durant la relâche scolaire pour tous les enfants de la MRC d'Argenteuil**

Du 4 au 8 mars 2013, le camp de jour au Centre La Randonnée permettra à vos jeunes de 5 à 12 ans de vivre une semaine remplie d'activités telles que du ski de fond, de la raquette, de la glissade et plus encore ! Un tarif spécial de 55 \$ est offert aux enfants résidant dans la MRC d'Argenteuil. Un service de garde et le transport sont aussi offerts à faible coût. Pour la fiche d'inscription : [www.brownsburgchatham.ca](http://www.brownsburgchatham.ca). Pour plus d'information : 450 533-6687, poste 2822.

**Vous avez manqué la  
dernière chronique?**

Retrouvez-là au  
[www.argenteuil.qc.ca](http://www.argenteuil.qc.ca)

