



Communiqué pour diffusion immédiate

Avec plusieurs activités au programme

La MRC de Drummond et ses municipalités mobilisées pour le *Défi Santé*

Le 6 avril 2017 – De nouveau en 2017, la MRC de Drummond et ses municipalités locales sont fières de marquer leur participation au *Défi Santé* par l'organisation de plusieurs activités à l'intention de leur personnel et de la population en général.

En guise d'activité de lancement, le mercredi 5 avril, madame Danielle Danault, fondatrice de Cardio Plein Air et professionnelle de l'exercice depuis 36 ans, est venue expliquer pourquoi les municipalités ont intérêt à promouvoir l'adoption, par leurs citoyens, d'un mode de vie physiquement actif et comment elles peuvent le faire.

Quatorze municipalités joignent le mouvement

En plus de la MRC, les municipalités de Drummondville, Durham-Sud, L'Avenir, Lefebvre, Notre-Dame-du-Bon-Conseil Paroisse et Village, Sainte-Brigitte-des-Saults, Saint-Edmond-de-Grantham, Saint-Félix-de-Kingsey, Saint-Germain-de-Grantham, Saint-Guillaume, Saint-Lucien, Saint-Majorique-de-Grantham et Wickham se mobilisent pour le *Défi Santé*.

La marche dans la Forêt Drummond est de retour

Pour une deuxième année consécutive, la MRC de Drummond convie la population de l'ensemble de son territoire à une marche dans la Forêt Drummond. Celle-ci aura lieu le vendredi 5 mai et permettra de prendre l'air et de bouger en groupe dans l'un des joyaux de notre patrimoine naturel régional. Des représentants de Cardio Plein Air seront également sur place afin de faire découvrir la marche active aux personnes intéressées. Beau temps, mauvais temps, le départ sera donné à 13 h à la halte du Sanctuaire de Saint-Majorique-de-Grantham, à l'intersection du chemin du Sanctuaire et du chemin du Golf Ouest.

.../2

2/...

Le *Défi Santé*, c'est quoi?

Lancé en 2005, le *Défi Santé* consiste en une campagne de promotion invitant chaque année les Québécois à améliorer leurs habitudes de vie. Il suffit de poser des gestes simples, et ce, d'ici au 10 mai, afin d'atteindre les trois objectifs suivants :

- Objectif 5 : Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour;
- Objectif 30 : Bouger au moins 30 minutes par jour;
- Objectif Équilibre : Favoriser son sommeil chaque jour.

Une communauté en santé, c'est gagnant!

-30-

Information : Danielle Ménard
Coordonnatrice au
développement rural et
aux projets spéciaux
MRC de Drummond
819 477-2230, poste 107

Source : Jean Dufresne
Conseiller en communication
MRC de Drummond
819 477-2230, poste 101