

# Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

## Lancement du concours Brome-Missisquoi en Santé

**Bedford, le 14 mars 2011** – Le Centre de santé et de services sociaux La Pommeraie, la MRC Brome-Missisquoi, la Corporation de développement communautaire Brome-Missisquoi, Horizon pour elle et l'Association des Townshippers sont fiers de lancer la 4<sup>e</sup> édition du concours **Brome-Missisquoi en santé**. Le concours, né d'un partenariat entre plusieurs organismes, existe depuis 2007. Son objectif est d'encourager la population de Brome-Missisquoi à adopter et à maintenir de saines habitudes de vie pour être en meilleure santé physique et mentale.

### Un exemple pour la communauté

Pour la deuxième année consécutive, le comité Brome-Missisquoi en santé s'est doté d'un ambassadeur pour sensibiliser encore plus la population à prendre soin de sa santé et à participer au concours. Le comité souhaite souligner la participation exceptionnelle de **la Maison de la Famille des Frontières de Bedford** en la nommant ambassadeur du concours 2010-2011.

### Nouveautés pour l'édition 2011

Cette année le concours qui aura lieu du 25 avril au 15 mai 2011 s'adresse aux organismes communautaires de la région. Les organismes et leurs membres sont invités à participer au concours en se lançant **un nouvel objectif** en lien avec le *0-5-30 bonifié* et à le réaliser à plusieurs moments sur la période de trois semaines.

- soutenir l'arrêt tabagique (0 tabac)
- promouvoir les relations respectueuses et égalitaires (0 violence)
- adopter une saine alimentation (5 fruits et légumes)
- réaliser des gestes d'entraide (5 gestes d'entraide)
- pratiquer l'activité physique (30 minutes d'activités physiques)
- prendre du temps pour soi chaque jour (30 minutes pour soi)

**Pour information et/ou inscription** : Alexandra Shano, nutritionniste en santé publique au CSSS La Pommeraie, 450-266-4342, option 4, poste 4483  
[alexandra.shano@rrsss16.gouv.qc.ca](mailto:alexandra.shano@rrsss16.gouv.qc.ca)

**Ensemble, pour le plaisir de prendre soin de notre santé**

- 30 -

**Source** : Alexandra Shano  
450-266-4342, option 4, poste 4483  
[alexandra.shano@rrsss16.gouv.qc.ca](mailto:alexandra.shano@rrsss16.gouv.qc.ca)