



# Êtes-vous prêts à relever LE DÉFI SANTÉ?

**Le 1<sup>er</sup> mars prochain commence la 10<sup>e</sup> édition du Défi Santé 5/30, la plus importante campagne québécoise de promotion des saines habitudes de vie. Serez-vous l'une des 1,1 million de personnes qui ont relevé le défi de manger 5 portions de fruits et légumes et de bouger 30 minutes par jour?**

## CHANGEMENT D'HABITUDES

On sait maintenant que la plupart des maladies chroniques qui touchent actuellement la population sont une conséquence directe du mode de vie occidental, en particulier le surpoids, la carence en végétaux et la sédentarité. Une mauvaise alimentation et l'inactivité physique provoquent en effet des déséquilibres métaboliques importants qui génèrent des conditions propices au développement des maladies du cœur, du diabète de type 2, de plusieurs types de cancers ainsi que de certaines neurodégénérescences. Alors que nous mettons tous nos espoirs dans la découverte de nouveaux médicaments capables de guérir ces maladies, on oublie trop souvent

que de simples modifications de nos habitudes de vie peuvent réduire de façon extraordinaire le fardeau qu'imposent ces maladies sur notre société.

C'est dans cet esprit qu'est né le Défi Santé 5/30, une campagne de sensibilisation qui vise à soutenir la population dans l'accomplissement de gestes concrets pour manger mieux, bouger plus et favoriser la santé.

## PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES

Le premier volet du Défi est d'augmenter la consommation de végétaux pour atteindre un minimum de cinq portions par jour. Il s'agit d'un changement d'habitude très important, car à peine 25 % de la population respecte quotidiennement ce minimum absolu et il n'y a pas de doute que cette carence en végétaux contribue à la forte incidence de plusieurs maladies chroniques qui affectent la population. Les fruits et légumes ne sont pas seulement des sources de vitamines et de minéraux: ces végétaux sont indispensables à la santé parce que ce sont aussi les seuls aliments contenant une variété de molécules antioxydantes et anti-inflammatoires capables de maintenir l'équilibre des fonctions physiologiques. La consumma-

tion d'aliments d'origine végétale, qu'il s'agisse de fruits, de légumes, de grains entiers, d'épices et d'arômes ou encore de boissons comme le thé vert représente donc un mécanisme de défense de première ligne absolument indispensable à la prévention de l'ensemble des maladies chroniques.

## LE FLÉAU DES TEMPS MODERNES

L'autre volet visé par le Défi est d'augmenter le niveau d'activité physique. Au Canada, près de trois personnes sur quatre sont sédentaires et de plus en plus d'études indiquent que cette grande sédentarité joue un rôle très important dans le développement de plusieurs maladies chroniques. Par exemple, une étude récente réalisée auprès de 334 000 Eu-

ropéens indique que la sédentarité causerait deux fois plus de décès que l'obésité et que le simple fait de passer de la catégorie «inactif» à la catégorie «modérément inactif» peut réduire le risque de mort prématurée de 16 à 30%<sup>1</sup>.

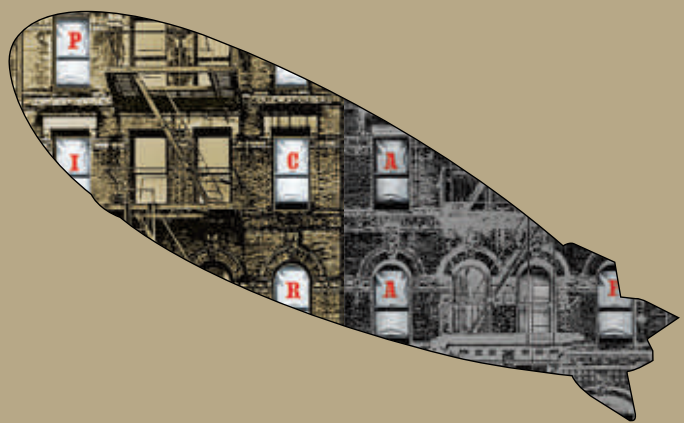
Le Défi Santé 5/30 représente une excellente façon de renverser la vapeur et d'améliorer sa qualité de vie grâce à des gestes quotidiens simples et à la portée de tous. Êtes-vous prêts à relever ce défi?



<sup>1</sup> Ekelund U et coll. Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *Am J Clin Nutr*, publié en ligne le 14 janvier 2015.

**Le Défi Santé 5/30 représente une excellente façon d'améliorer sa qualité de vie grâce à des gestes quotidiens simples et à la portée de tous**

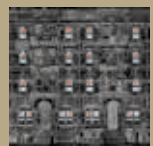
PHOTO FOTOLIA



CONCOURS

# LED-ZEPPELIN

À LONDRES



*Physical Graffiti*  
« remastérisé »  
en vente dès le 24 février



## CONCOURS EXCLUSIF RENDEZ-VOUS À LONDRES AVEC JIMMY PAGE

Courez la chance de participer à une session d'écoute de la réédition 40<sup>e</sup> anniversaire de l'album *Physical Graffiti* en présence de Jimmy Page dans les légendaires Olympic Studios!

### À GAGNER!

- Un séjour VIP pour 2 personnes incluant :
- Billets d'avion • 4 nuitées • 200 \$ d'argent de poche
  - L'album *Physical Graffiti* « remastérisé »
  - 2 laissez-passer pour assister à la session d'écoute

OU

Un des 25 albums *Physical Graffiti* « remastérisé »

Notez l'indice ci-dessous et inscrivez-vous à [jdem.com/concours](http://jdem.com/concours) ou [jdeg.com/concours](http://jdeg.com/concours)

INDICE DU JOUR : **ROCK**

LE JOURNAL  
DE MONTRÉAL

LE JOURNAL  
DE QUÉBEC

\*21 ANS ET PLUS. Séjour du 15 au 21 février 2015. Ce concours sera publié jusqu'au dimanche 8 février 2015. Valeur totale approximative des prix : 5 000 \$. Règlement disponible sur le site.