



Promouvoir l'activité physique avec *Plaisirs d'hiver*

Sherbrooke, le 27 janvier 2010 – Jusqu'au 29 mars prochain se tiendra l'édition 2010 de *Plaisirs d'hiver*, qui vise à promouvoir l'activité physique hivernale auprès des familles de la région. Des activités simples, peu coûteuses et accessibles, tels le patinage, le ski de fond, la raquette, la glissade, le hockey, etc., permettront à tous de profiter pleinement des joies de l'hiver.

Améliorer sa condition physique en gardant le sourire

Être actif peut être difficile durant la période hivernale. Saviez-vous qu'au printemps, en été et à l'automne, un Québécois sur deux fait suffisamment d'exercice et qu'en hiver, c'est seulement un sur trois? Une étude accablante menée par Statistique Canada nous révèle que les deux tiers des adultes canadiens souffrent d'embonpoint ou sont obèses, tout comme un quart des enfants... Pourquoi ne pas les encourager à aller jouer dehors en leur donnant l'exemple!

Divers plaisirs... pour tous les goûts

Grâce à l'engagement des municipalités et des organismes, *Plaisirs d'hiver* vise à faire bouger petits et grands, en les amenant à jouer dehors, dans un environnement convivial! Près d'une centaine d'activités vous sont offertes dans la région; découvrez-les en visitant le www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver.

- 30 -

Source : Yan Quirion
Service de la performance,
de la qualité et des communications
819 829-3400, poste 42007

