

Publication immédiate

LES SAINES HABITUDES DE VIE : UN DÉFI DE SOCIÉTÉ

Sherbrooke, le vendredi 3 octobre – L'événement *Marchez Sherbrooke* propose encore cette semaine une foule d'activités gratuites valorisant l'activité physique et les saines habitudes de vie. Le tout est coordonné et soutenu par la Direction de santé publique de l'Estrie et la Ville de Sherbrooke avec la collaboration de Cité des rivières, des Sentiers de l'Estrie et de Tourisme Sherbrooke.

Une programmation qui bouge

Marchez Sherbrooke se déroule du 27 septembre au 15 octobre et regroupe plusieurs activités qui rallient culture, sport, nature et famille : une façon agréable de parcourir la ville en cette période automnale. Pour cette deuxième fin de semaine, on propose un circuit pédestre patrimonial, le défi « Tour du Lac », une initiation au taï chi, un rallye intergénérationnel et un circuit guidé ayant pour thème « Nature en ville ». Puis, durant la semaine, on offre un atelier avec un kinésologue et une infirmière, du Yoga pour marcheurs, quatre cours de taï chi et une marche métabolique.

Marchez Sherbrooke suggère 12 sites de marche à parcourir, parmi lesquels on retrouve le boisé Lucien-Blanchard, le circuit patrimonial de Lennoxville, le parc écoforestier de Johnville et les jardins réinventés de la Saint-François

Des pas dans la bonne direction

L'épidémie d'embonpoint et d'obésité qui sévit présentement est à l'origine de problèmes de santé graves. Chaque personne se doit de manger sainement et de pratiquer de l'activité physique régulièrement pour maintenir sa santé. Cela dit, les saines habitudes de vie sont aussi une responsabilité collective. Voilà pourquoi, il est primordial d'avoir accès à des installations favorisant l'activité physique dans un cadre sécuritaire et agréable.

Sherbrooke peut être fière de la popularité exceptionnelle de la promenade du Lac-des-Nations. D'importants travaux d'amélioration des sentiers du mont Bellevue ont également amené une augmentation graduelle du nombre de marcheurs.

Le Québec vient de se doter d'un vaste *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids*. Marchez Sherbrooke est une belle démonstration des efforts d'une communauté pour lutter contre l'obésité en facilitant les choix saines et en incitant à la marche.

Pour la programmation complète des activités, visitez le www.marchezsherbrooke.com.

Bonne Marche!

-30-

Source : Yan Quirion
Service des communications
819 829-3400, poste 42209