



## COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

### **Suivez les conseils de Marie-Hélène Prémont, athlète olympique : « En hiver, n'ayez pas honte de... rougir! »**

**Québec, le 16 janvier 2008** – Pour une deuxième année, la médaillée olympique en vélo de montagne en 2004 aux Jeux d'Athènes et participante aux Jeux de Pékin de 2008, Marie-Hélène Prémont, se joint au programme Kino-Québec à titre de porte-parole de la campagne *Plaisirs d'hiver* 2008. Selon cette dernière, l'hiver et la pratique d'une activité physique ne sont pas incompatibles. « L'accessibilité accrue aux infrastructures de loisirs extérieures et à des installations sécuritaires est une condition qui favorise la pratique d'activités physiques en période hivernale. La campagne *Plaisirs d'hiver* permet justement à la population d'avoir accès à de l'information sur les activités et les installations disponibles pour faire bouger les jeunes et moins jeunes dans un contexte familial », a expliqué madame Prémont.

Par l'entremise des municipalités, des arrondissements, des écoles et des organismes communautaires, une foule de sites d'activités sont accessibles pour s'initier à diverses activités physiques et sportives comme le patinage, le hockey, la glissade, le ski de fond, la raquette, etc.

La pratique d'activités physiques est garante d'une meilleure qualité de vie : les autorités scientifiques reconnaissent que les personnes actives ont moins de risques de devenir obèses et qu'il est important de maintenir la pratique d'une activité physique toute l'année même l'hiver. « Étant donné qu'il est plus difficile pour certains d'être actifs durant l'hiver, c'est le bon moment pour créer des occasions de bouger par des aménagements attrayants et accessibles et par l'organisation de divers événements », a expliqué la médaillée olympique qui a choisi de poursuivre son entraînement au Québec en période hivernale.

#### **Carte d'appui Marie-Hélène Prémont**

Par ailleurs, consciente de l'effet d'entraînement que peut avoir une athlète olympique sur les jeunes, la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale mettra en circulation 20 000 cartes d'appui à la championne olympique. Cette carte, à l'effigie de Marie-Hélène Prémont, sera distribuée dans les écoles primaires de la région de la Capitale-Nationale pour faire la promotion de la campagne *Plaisirs d'hiver*. Elle donne également des informations en vue des Jeux de Pékin 2008.

Afin de faire découvrir le plaisir de pratiquer des activités physiques hivernales, la porte-parole invite la population à participer à la campagne promotionnelle *Plaisirs d'hiver* qui se déroulera du 12 janvier au 24 février 2008. Pour plus de détails et pour connaître l'horaire complet des activités, consultez le site Internet de la Direction de santé publique au <http://www.dspq.qc.ca/> ou communiquez avec votre service des loisirs municipaux.

-30-

Source : Pierre Lafleur  
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale  
Direction des affaires corporatives et des communications  
Tél. : (418) 525-1452