

# COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

**« Pour profiter des bienfaits sur la santé que procure la pratique d'une activité physique, il faut être actif toute l'année, même l'hiver ! »  
- Marie-Hélène Prémont**

**Québec, le 18 janvier 2007** – La médaillée olympique en vélo de montagne en 2004 aux Jeux d'Athènes, Marie-Hélène Prémont, se joint à l'équipe de Kino-Québec à titre de porte-parole de la campagne **Plaisirs d'hiver** 2007 de Kino-Québec. Selon cette dernière, hiver et activité physique ne sont pas incompatibles. « Il faut cesser de considérer le froid et la neige comme des obstacles à la pratique de l'activité physique. J'ai moi-même fait le choix de continuer de m'entraîner au Québec en hiver, même si j'avais la possibilité d'aller m'entraîner sous des cieux plus cléments. J'espère que cet exemple pourra servir à d'autres qui estiment que l'hiver et l'activité physique ne font pas bon ménage », a expliqué l'athlète olympique.

Selon madame Prémont, originaire de la municipalité de Château-Richer dans la région métropolitaine de Québec et kinésiologue de formation, il est important de maintenir la pratique d'une activité physique tout au long de l'année pour bénéficier de ses bienfaits. Il est reconnu par les autorités scientifiques que les Québécois bougent moins l'hiver. « Et lorsque l'activité physique est réduite de façon substantielle, il suffit de moins de deux semaines pour perdre ses effets positifs sur la santé. Le froid et tout ce qui l'accompagne semblent alors lever une barrière psychologique difficile à franchir : pourtant, chaque saison possède ses charmes », a-t-elle ajouté.

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 jusqu'au 4 mars 2007. **Plaisirs d'hiver** s'inscrit dans le vaste programme de promotion de saines habitudes de vie ayant pour thème « Bougez plus, mangez mieux ». En partenariat avec les municipalités, les écoles primaires et les organismes communautaires, cette campagne est l'occasion de créer des environnements favorables à la pratique familiale d'activités physiques hivernales.

**Plaisirs d'hiver** permet également de promouvoir l'utilisation des infrastructures municipales de loisirs, de favoriser l'accessibilité aux équipements, d'augmenter les occasions de pratique en organisant des événements spéciaux et des activités d'initiation et d'apprentissage.

Dès le 20 janvier 2007, des activités familiales seront offertes à la population. Pour plus de détails et pour connaître l'horaire complet des activités, consultez le site internet de Kino-Québec au [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca) ou communiquez avec votre service des loisirs municipaux.

-30-

Source : Pierre Lafleur  
Affaires publiques  
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale  
Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale  
Tél. : (418) 525-1452