



COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

Défi TOUGO de la MRC des Maskoutains

En avril, venez marcher avec nous!

Saint-Dominique, le 6 mars 2023 – La MRC des Maskoutains et ses partenaires ont donné le coup d’envoi du Défi TOUGO 2023 aujourd’hui, à Saint-Dominique. Après une pause forcée due à la pandémie, la MRC, le CISSS de la Montérégie-Est et la Ville de Saint-Hyacinthe se réjouissent de pouvoir organiser de nouveau, pendant tout le mois d’avril, des groupes de marche hebdomadaires en invitant la population à se joindre au personnel de ces organisations.

TOUGO, c’est une source accessible et crédible d’information qui inspire aux Québécois et Québécoises, au quotidien, des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement. Depuis plusieurs années, en lien avec ses Politiques de la famille et des aînés, la MRC utilise TOUGO pour faire la promotion des saines habitudes de vie auprès des citoyens et citoyennes des 17 municipalités de son territoire.

Avril étant un temps fort pour cette campagne, les municipalités du Québec sont invitées à organiser des activités et à contribuer à la campagne *En avril, je bouge à ma façon*.

« Nous sommes heureux de convier de nouveau la population à emboîter les pas du personnel afin de participer aux marches de 30 minutes qui démarreront tous les mercredis d’avril (5, 12, 19, 26), à midi, devant le siège administratif de la MRC (805, avenue du Palais), dans le parc Casimir-Dessaulles », a indiqué M. Simon Giard, préfet de la MRC des Maskoutains.

Pour cette édition 2023, des départs auront également lieu tous les mardis (4, 11, 18, 25), à midi, au Centre aquatique (850, rue Turcot). Certains employés de la Ville de Saint-Hyacinthe seront sur place pour accueillir les citoyens et citoyennes qui voudront bien se joindre à eux.

« L’importance de bouger et d’avoir de saines habitudes de vie n’est plus à prouver. Nous le savons tous que c’est capital pour se maintenir en santé, mais ce l’est aussi pour garder un bon équilibre psychologique. C’est pourquoi je trouve important que la Ville se mobilise pour offrir à tous les citoyens l’occasion de bouger sans se ruiner. Saint-Hyacinthe est fière d’être la partenaire de marche de la MRC pour ce défi TOUGO », a souligné M. André Beauregard, maire de Saint-Hyacinthe.

Les employés de la MRC et tous les professionnels et travailleurs de ces deux secteurs de la ville, de même que les élus, sont invités à y participer afin de promouvoir les saines habitudes de vie auprès de la population. Tous sont bienvenus et c'est une activité gratuite.

Un professionnel de l'équipe de prévention et promotion des saines habitudes de vie du CISSS de la Montérégie-Est accompagnera les participants. Il animera l'activité et prodiguera des conseils à propos des bienfaits de l'activité physique. Les marcheurs pourront ainsi profiter de son expertise et des informations fournies pour poursuivre leur démarche de mise en forme une fois le défi terminé. Une nutritionniste se joindra également aux groupes de marcheurs et elle leur transmettra quelques astuces nutritionnelles qui favorisent une bonne santé.

« Les comportements en saines habitudes de vie comprennent plusieurs éléments à la portée de la population, dont une alimentation saine, de bonnes habitudes de sommeil, de l'activité physique sur une base régulière, des habitudes sociales, l'abandon du tabagisme ainsi qu'une bonne gestion du stress », a rappelé M. Nicolas Hébert, chef de programme en santé publique au CISSS de la Montérégie-Est.

La MRC remercie les participants du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED), délivré par le CISSS de la Montérégie-Est, qui ont accueilli les invités de la conférence de presse. PIED vise à augmenter l'autonomie et l'espérance de vie en bonne santé des personnes de 65 ans et plus.

Le conseil de la MRC des Maskoutains convie ses citoyens à relever le Défi TOUGO et à adopter de saines habitudes de vie.

Au niveau régional, plusieurs municipalités du territoire de la MRC organisent des activités familiales et récréatives et elles incitent les citoyens et citoyennes à y prendre part.

Consultez la page Facebook de la MRC régulièrement pour des conseils santé et pour en savoir plus sur la campagne nationale TOUGO, visitez le site <https://montougo.ca/>.

- 30 -

Source : Service des communications
MRC des Maskoutains
450 774-3141, poste 3137
dbegin@mrcdesmaskoutains.ca



[MRC des Maskoutains](#)
[Comités de bassin versant maskoutains](#)
[Matinées gourmandes](#)