



Pour diffusion immédiate

COMMUNIQUÉ

DES EMPLOYÉS DE LA COMMISSION SCOLAIRE RELÈVENT LE DÉFI 5/30

DOLBEAU-MISTASSINI, le 4 mars 2009. - Dans le cadre du Défi 5/30, les employés des quatre centres administratifs de la Commission scolaire du Pays-des-Bleuets se livrent une compétition amicale.

Dans l'optique de faire rayonner davantage le volet santé, voilà qu'en plus des établissements d'enseignement, les centres administratifs de la commission scolaire prennent également le virage santé. Invités, sur une base volontaire, à prendre part au défi, ce sont près de 85% des employés travaillant à Roberval, Saint-Félicien, Normandin et Dolbeau-Mistassini qui ont répondu à l'appel. Ainsi, soixante personnes se sont engagées à relever le défi santé qui consiste à manger au moins cinq portions de fruits ou de légumes, par jour, et à bouger quotidiennement durant 30 minutes, cinq jours et plus par semaine, durant six semaines.

Selon le comité initiateur, le Défi santé 5/30 repose sur une formule gagnante et éprouvée qui permet d'approvoiser de saines habitudes de vie. Il s'agit d'une occasion idéale de manger mieux et bouger plus, dans le plaisir et au rythme de chacun.

Une multitude d'activités

Afin d'aider les participants à relever le défi de bouger plus et de manger mieux, chacun des centres a planifié une série d'activités. Ainsi, selon les centres administratifs, des paniers et jus de fruits seront offerts à la pause, les sushis seront en vedette certains midis, des « midis Wii » et des olympiades extérieures seront organisés, les smoothies auront la cote lors de 4 à 6 et des moments seront réservés au yoga et à la thérapie par le rire. Dans le but d'aider les gens à gérer leur stress pour garder l'équilibre, une massothérapeute viendra offrir ses services, dans certains centres. En plus de l'animation de capsules portant sur la nutrition et l'activité physique, les 60 participants recevront, à toutes les semaines, des courriels d'encouragement.

À la fin de chaque semaine, le taux de réussite de chacun des quatre centres administratifs sera compilé. Au terme de la joute amicale, le centre qui aura réussi le défi avec le plus haut taux de succès, verra sa victoire couronnée par l'obtention du trophée 5/30.

Des gestes modestes au travail : un premier pas vers l'adoption de saines habitudes de vie

Plusieurs études démontrent que les entreprises qui ont à cœur la santé de leurs employés et qui instaurent des mesures en promotion de saines habitudes de vie, en retirent de larges bénéfices. En effet, on constate au sein de ces organisations, une diminution de l'absentéisme, une meilleure résistance au stress, une amélioration de la motivation et de la productivité. C'est en ayant en tête ces effets bénéfiques et animé par la volonté de mobiliser leurs confrères et consœurs de travail, qu'un groupe a initié la démarche de s'inscrire au Défi 5/30.

-30-

Source :
Marie-Claude Parent
Conseillère en communication
Commission scolaire du Pays-des-Bleuets
Tél. : 418-276-2012, poste 4010