ᓄᓇᕗᑦ ᓄᓇᓕᓕᒫᑦ ᑲᑎᒪᔨᖏᑦ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᕐᒥ ᐱᒍᑦᔨᓂᕐᓄᑦ
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX NUNAVIK

# Communiqué

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

**JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - 6 MAI 2010**

**Kuujjuaq, le 4 mai 2010** – La Régie régionale de la Santé et des Services sociaux Nunavik (RRSSSN) est heureuse de soutenir la **Journée Nationale du sport et de l'activité physique** qui aura lieu le **6 mai** prochain.

Lors de cette journée, la RRSSSN encourage les organisations du Nunavik à mettre en place des moyens facilitants pour leurs employés et leurs clientèles afin de créer un environnement invitant à être physiquement actif. Par exemple, en faisant parvenir des mémos à l'interne ou encore en proposant une pause-santé incluant une marche d'une dizaine de minutes. Toutes les initiatives seront applaudies, qu'elles soient petites ou grandes. Nous vous invitons à nous partager par courriel les actions prises dans vos organisations.

Saviez-vous que :

★ L'activité physique influence positivement l'humeur et la concentration?

★ Un mode de vie actif diminue les risques de maladies telles que le diabète ainsi que les maladies cardiovasculaires?

★ Être actif au quotidien aide à contrôler le poids?

★ Bouger régulièrement aide à faire face au stress de façon plus efficace?

« C'est avec un grand plaisir que nous vous invitons à bouger lors de la journée du 6 mai et aussi de prendre l'habitude d'être actif tout au long de l'année » indique Dr Serge Déry, Directeur de la santé publique du Nunavik.

Pour toutes questions reliées à l'activité physique veuillez communiquer avec Véronique Dion Roy par courriel à veronique.dion-roy@ssss.gouv.qc.ca

La Journée Nationale du sport et de l'activité physique est une initiative du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec.

Plongez dans l'action!

- 30 -

**Source**: Véronique Dion Roy
Agente de planification et de programmation en kinésiologie
Régie régionale de la Santé et des Services sociaux Nunavik

**Information**: Eric Duchesneau
Agent de communication
819 964-2222, poste 275

**Ce communiqué est aussi disponible sur notre site Internet au :** www.rrsss17.gouv.qc.ca