



www.credelongueuil.org

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Assistez aux conférences santé gratuites de la Rentrée active de l'agglomération de Longueuil

Longueuil, le 11 août 2010 – La santé sera en vedette lors de la Rentrée active de l'agglomération de Longueuil, qui se tiendra du 22 août au 25 septembre 2010. Quatre conférenciers de renom viendront faire la promotion de la saine alimentation et de l'activité physique auprès des citoyens de l'agglomération de Longueuil.

Manger mieux, bouger plus

Quand on mange mieux, c'est plus facile de bouger davantage. Quand on bouge davantage, c'est plus facile de bien manger. C'est ce cercle vertueux que nous propose **Jonathan Fontaine**, nutritionniste, blogueur et collaborateur à l'émission *L'Épicerie*, lors de sa conférence *Manger mieux, bouger plus*, présentée le 1^{er} septembre 2010 au Centre Jeanne-Dufresnoy de l'arrondissement du Vieux-Longueuil.

Mythes ou réalités?

Victime de sa popularité grandissante, la nutrition n'a jamais été la cible d'autant de rumeurs. Qu'elles proviennent des histoires de pêcheurs, du marketing alimentaire tout-puissant, de la surmédiation ou des faiseurs de miracles, difficile de distinguer le vrai du faux. Le jeudi 16 septembre au Club de golf de Saint-Lambert, **Julie DesGroseilliers**, nutritionniste et auteure du livre *Manger des bananes attire les moustiques, et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation* remettra les pendules à l'heure sur quelques-unes des croyances alimentaires populaires afin d'enrichir le « quotient » nutritionnel des participants.

Le plaisir de bouger

Le mardi 21 septembre au Centre Marcel-Dulude de Saint-Bruno-de-Montarville, la championne olympique en patinage de vitesse courte piste, **Nathalie Lambert**, viendra nous démontrer que quand le plaisir y est, il est facile d'intégrer l'activité physique à notre quotidien. Elle nous dira comment nous pouvons commencer à faire du sport si on a peu ou pas d'habitude sportives et comment on choisit notre activité en fonction de notre personnalité et de nos besoins. Après avoir choisi une activité pour nous et s'être fixé des objectifs réalistes, il sera simple d'avoir du plaisir à bouger!

La cuisine santé rapide

Le jeudi 23 septembre à la Salle Jubilee de l'Aréna Cynthia-Coull de Greenfield Park, **Geneviève O'Gleman**, nutritionniste et auteure de 3 best-sellers, dont *Boîtes à lunch santé*, viendra nous donner une multitude de trucs et idées pour cuisiner santé rapidement. Elle nous présentera ses trouvailles pour préparer le repas du soir en un tournemain et elle nous donnera des conseils d'organisation, des astuces d'improvisation pour des repas savoureux et rapides.

Vous pouvez vous procurer des laissez passer **gratuitement** pour l'une ou l'autre de ces conférences au service de loisirs de votre municipalité :

Service de loisirs de Saint-Bruno-de-Montarville : 450-645-2940

Service de loisirs de Saint-Lambert : 450-466-3890

Service de loisirs de Boucherville : 450-449-8640

Service de loisirs de Longueuil : 450-463-7085

Service de loisirs de Brossard : 450-923-6340

Des conseils santé en ligne

Tout au long du mois de la Rentrée Active, Anne-Sophie Brazeau, nutritionniste, répondra en ligne à vos questions concernant l'alimentation et les saines habitudes de vie. N'hésitez pas à la contacter, par courriel au nutritionniste@credelongueuil.org ou via la page Facebook de la Rentrée active.

La Rentrée active

Du 22 août au 25 septembre 2010, découvrez le plaisir de bouger! Pour la quatrième année, la Rentrée active de l'agglomération de Longueuil vous invite à bouger et à adopter de saines habitudes de vie. Plus d'une centaine d'activités sont au programme. Pour connaître l'horaire détaillé de la Rentrée active, consultez notre site Internet au www.credelongueuil.org ou visitez notre page Facebook. Venez bouger avec nous!

Source :

CRÉ de Longueuil

Marie-Claude Leblanc

Conseillère en communication

450 651.9041

mc.leblanc@credelongueuil.org

www.credelongueuil.org