



**\*\*POUR DIFFUSION IMMÉDIATE\*\***

## ***En avril, je bouge à ma façon* avec TOUGO et les municipalités du Québec!**

**Montréal, le 1er avril 2024** – L'arrivée du printemps signe le retour du **rendez-vous annuel entre TOUGO et les municipalités du Québec** et le renouvellement du dossier *En avril, je bouge à ma façon*. Ce dossier spécial vient en aide aux municipalités et aux communautés locales pour favoriser un mode de vie physiquement actif chez leurs citoyens et citoyennes tout en mettant de l'avant les infrastructures et les services sportifs et récréatifs qui leur sont offerts.

### **De nouveaux contenus inspirants pour bouger à son rythme**

Le dossier *En avril, je bouge à ma façon*, disponible à [montougo.ca](https://montougo.ca), propose comme nouveauté cette année un programme d'accompagnement à la course à pied sous la forme d'audios (*Hop, je cours! 1 et 2*) pour les citoyens ou citoyennes qui souhaitent découvrir cette activité et s'y initier à leur rythme et de façon progressive.

D'autres articles et contenus motivants sont également disponibles, comme des conseils et des exercices pour se préparer en douceur aux **activités printanières**, des idées inspirantes pour bouger dans les parcs ou encore des recettes pour accompagner **un mode de vie actif**.

Afin de promouvoir ce dossier spécial et communiquer le tout à leur population, les municipalités et communautés locales peuvent télécharger plusieurs visuels promotionnels conçus sur mesure pour elles à [montougo.ca/trousse-promo](https://montougo.ca/trousse-promo).

«Soucieuses de la santé et du bien-être de leur population, les municipalités et communautés locales peuvent jouer un rôle important dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif de leurs citoyens et citoyennes de tous âges. Au-delà de la promotion des activités et des infrastructures, les actrices et acteurs municipaux peuvent proposer sur leurs plateformes des contenus santé de qualité que propose TOUGO », [soutient Guy Desrosiers, président-directeur général de Capsana, organisation initiatrice de TOUGO](#).

### **Concours 5 000 \$ en crédit voyage!**

Un grand concours est également organisé par TOUGO, du **3 au 30 avril 2024**, afin d'offrir la chance aux citoyens et citoyennes de vivre leurs vacances de rêve grâce à un crédit voyage d'une valeur de 5 000 \$.

Les inscriptions se feront à [montougo.ca/concours](https://montougo.ca/concours), et le nom d'un grand gagnant ou une grande gagnante sera tiré au sort parmi les personnes participantes.



### **À propos de TOUGO**

TOUGO, c'est la source accessible et crédible d'information, d'outils et d'invitations qui inspire aux Québécois et Québécoises des gestes simples au quotidien pour trouver le plaisir de vivre plus sainement. Réalisé par Capsana en partenariat avec le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, avec la participation d'IGA et de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, TOUGO bénéficie d'une équipe de spécialistes ainsi que de collaborateurs et collaboratrices, dont l'Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal et le Mouvement Santé mentale Québec. Pour en savoir plus, visitez [montougo.ca](http://montougo.ca).

### **À propos de Capsana**

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC, qui est liée à l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez [capsana.ca](http://capsana.ca).

– 30 –

### **Renseignements :**

Lucile Boisseau

Chargée de projet, TOUGO Capsana

[lboisseau@capsana.ca](mailto:lboisseau@capsana.ca)