



**COMMUNIQUÉ**  
Pour diffusion immédiate

## ***Le Défi Santé devient TOUGO***

***Découvrez [montougo.ca](http://montougo.ca) pour des habitudes santé que vous aimerez***

**Montréal, 26 octobre 2020** – Depuis 2005, le *Défi Santé*, une initiative de Capsana, aide les Québécois à passer à l'action pour améliorer leurs habitudes de vie. Afin de mieux accompagner un plus grand nombre d'entre eux dans la prise en main de leur santé, TOUGO est né. Au cœur de TOUGO se trouve une toute nouvelle plateforme Web, [montougo.ca](http://montougo.ca), qui propose encore plus de contenu original de qualité dans des formats variés élaboré avec une équipe d'experts et de collaborateurs, dont l'Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

### **Le complice santé de tous les Québécois**

« La prévention et la promotion d'un mode de vie sain sont essentielles en tout temps pour améliorer l'état de santé et la qualité de vie de la population. En contexte de pandémie, adopter de saines habitudes de vie devient plus important que jamais pour aider les Québécois à garder leur équilibre mental et à prendre soin d'eux, et aussi à être en mesure de soutenir leurs proches. Avoir de bonnes habitudes de vie demeure la meilleure approche pour diminuer les risques de maladies chroniques. J'encourage les Québécoises et les Québécois à prendre part à l'initiative TOUGO pour changer leur quotidien, une étape à la fois, avec l'appui d'une équipe et d'une communauté. Tout au long de l'année, TOUGO sera le complice santé de tous les Québécois en les informant et les inspirant » soutient monsieur Christian Dubé, Ministre de la Santé et des services Sociaux du Québec.

Réalisé en partenariat avec le ministère de la Santé et des Services sociaux et avec la collaboration d'un vaste réseau d'appuis et de partenaires privés, dont la Sun Life, IGA et Familiprix, TOUGO est une réalisation 100 % de chez nous.

« TOUGO, c'est une évolution naturelle du *Défi Santé*. Notre nouvelle offre bonifiée permettra de soutenir plus de gens dans l'activation de leur santé. Nous misons sur des éléments qui sont à la base du succès de Capsana depuis plus de 30 ans, dont la rigueur des informations, un ton positif et non compétitif et une approche globale de la santé reposant sur 3 piliers: manger mieux, bouger plus et se sentir bien. Et TOUGO, grâce à ses nouveaux formats de contenu, est encore plus accessible pour permettre à chacun de poser des gestes simples selon sa réalité et ses goûts », souligne Guy Desrosiers, chef de la direction chez Capsana.

### **Des contenus variés, des milieux engagés**

TOUGO est une référence éclairante en matière de prévention en santé, dans une formule souriante qui invite au déclic dans le plaisir. Mentionnons notamment l'arrivée d'un nouveau balado, animé par Marie-Christine Proulx, qui fera le point sur les grandes tendances santé, en compagnie d'experts. Au fil des saisons, [montougo.ca](http://montougo.ca) proposera aussi encore plus de recettes santé faciles à préparer et un éventail d'articles, de listes et d'outils pour « essayer » de nouvelles habitudes afin de trouver ce qu'on aime.



En plus de compter sur une dynamique communauté de plus 120 000 adeptes sur Facebook et Instagram, TOUGO, c'est aussi des milieux de vie engagés (municipalités, services de garde, et camps d'été) qui font la promotion de bonnes habitudes de vie en proposant des infrastructures et des programmes santé. Des alliés précieux du mode de vie plus équilibré!

Visitez [montougo.ca](http://montougo.ca).

.....  
Ils ont dit :

#### **MARTIN JUNEAU**

« Chaque individu détient un pouvoir de prévention incroyable, et TOUGO permet de l'activer! Une alimentation plus végétale et moins transformée, un mode de vie actif et une meilleure gestion du stress sont des stratégies qui ont montré leur efficacité dans le soutien de la santé physique et mentale, tout en diminuant le risque de maladies chroniques. Adopter de bonnes habitudes de vie au quotidien permet sans aucun doute de vivre mieux, mais aussi plus longtemps », rappelle le D<sup>r</sup> Martin Juneau, directeur scientifique de Capsana et directeur de la prévention à l'Institut de Cardiologie de Montréal.

#### **SYLVIE BERNIER**

« La promotion des saines habitudes de vie doit devenir un projet de société. Pour que ce soit possible, il faut créer des environnements qui favorisent un mode de vie sain dans divers milieux de vie. J'invite les décideurs et tous les organismes partenaires à s'engager et à collaborer pour que les choix santé au quotidien deviennent plus faciles à faire pour tous les Québécois » mentionne Sylvie Bernier, championne olympique et présidente de deux tables nationales, l'une qui a comme mission de promouvoir un mode de vie physiquement actif (Table mode de vie physiquement actif), l'autre, la saine alimentation (Table québécoise sur la saine alimentation).

#### **À propos de TOUGO**

TOUGO, c'est la source accessible et crédible d'informations, d'outils et d'invitations qui inspire les Québécois à poser au quotidien des gestes simples 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 et la participation d'IGA, de Familiprix et de la Sun Life, TOUGO bénéficie d'une équipe d'experts et de collaborateurs, dont l'Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal et 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).



**Source :**

[montougo.ca](http://montougo.ca) | [facebook.com/montougo](https://facebook.com/montougo) | [Instagram.com/montougo](https://instagram.com/montougo)  
[capsana.ca](http://capsana.ca) | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

**Renseignements et demandes d'entrevue:**

Fanny Laurin

Conseillère

Citoyen

514 809-5103

[fanny.laurin@citoyen.com](mailto:fanny.laurin@citoyen.com)