



L'ASSOMPTION

Ville de **culture** et de **patrimoine**

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

En avril, L'Assomption joint le mouvement TOUGO!

L'ASSOMPTION, LE 1^{er} AVRIL 2021 – En avril, la Ville de L'Assomption joint sa voix au mouvement TOUGO, anciennement connu sous le nom de Défi santé, afin de faire la promotion des saines habitudes de vie!

En plus de faire la promotion des concours, événements et suggestions d'activités de TOUGO, la Ville offrira à ses citoyens deux conférences virtuelles afin de les motiver et les inciter à adopter de saines habitudes de vie.

Conférence *Comprendre le nouveau guide alimentaire canadien et déchiffrer les emballages alimentaires*

Dans le cadre de cette conférence offerte par Caroline Boyer, nutritionniste et enseignante, vous apprendrez comment déchiffrer les emballages alimentaires, dont le tableau des valeurs nutritives. Elle discutera de l'importance de cuisiner pour diminuer les produits transformés. L'inscription est obligatoire. La conférence sera offerte sur la plateforme Zoom.

Conférence *Mieux manger pour mieux performer*

La nutritionniste Méliissa Larivière, de l'équipe d'Isabelle Huot, vous donnera des astuces pour acquérir et maintenir un niveau d'énergie optimal. Elle abordera le sujet des aliments clés pour un cerveau actif et efficace, ainsi que de nombreux outils pour manger sainement malgré un horaire chargé. L'inscription est obligatoire et sera offerte sur la plateforme Zoom.

« Les saines habitudes de vie sont essentielles au maintien d'une bonne santé mentale et physique, et nous avons de magnifiques endroits à L'Assomption pour bouger et nous oxygéner le cerveau. En avril, je vous invite à visiter nos parcs et nos installations sportives, dans le respect des mesures sanitaires et des règles de la santé publique, et d'en profiter pour découvrir des coins de la ville que vous connaissez moins. » a mentionné le maire, monsieur Sébastien Nadeau.

Découvrez dès maintenant montougo.ca pour vous inspirer et vous amener à poser au quotidien des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement. TOUGO lance en avril le dossier spécial *Bouger dans sa ville*. Des suggestions d'activités, des vidéos, un outil audio et des articles vous sont proposés, et ce, tout à fait gratuitement.

NIL MAGNUM SINE LABORE