

## Défi Santé 2018

### Conférence « Choisissez votre destinée » par Jimmy Sévigny

**Saint-Constant, le 13 mars 2018** – À l'occasion du Défi Santé, la Ville de Saint-Constant invite ses citoyens à assister gratuitement à la grande conférence « Choisissez votre destinée » de son ambassadeur des saines habitudes de vie, **Jimmy Sévigny, le mercredi 4 avril à 19 h à Exporail**, le musée ferroviaire canadien.



En plus d'être ambassadeur des saines habitudes de vie de la Ville de Saint-Constant, Jimmy Sévigny est entraîneur, chroniqueur et porte-parole d'une cause qui lui tient à coeur, la Fondation des maladies du coeur et de l'AVC. À l'âge de 19 ans, Jimmy a été victime d'une crise cardiaque, avec un poids critique de 452 livres. Il réalise alors un important virage santé. À force de courage et de persévérance, il maintient depuis plus d'une dizaine d'années un poids santé et un mode de vie sain. Diplômé en Sciences de l'activité physique, il est triathlonien, animateur et a déjà donné plus de 600 conférences à travers la province.

Sur un ton humoristique et à l'aide d'anecdotes personnelles, Jimmy Sévigny nous démontre qu'il est possible d'adopter un mode de vie saint et actif. Suite à cette conférence, le mot « santé » n'aura plus le même sens à vos yeux.

**La conférence est gratuite et [les réservations en ligne sont obligatoires](#) au [saint-constant.ca](#)**

### **Cette année, relevez le Défi !**

Du 1<sup>er</sup> au 30 avril, dans le cadre du Défi Santé, la Ville de Saint-Constant vous propose une foule d'activités pour vous aider à atteindre les trois objectifs du Défi soit manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre ! Entraînements extérieurs gratuits, géocaching, yoga parent-enfant et bien plus encore...surveillez le [saint-constant.ca](#) et la page Facebook Loisirs Ville de Saint-Constant pour connaître la programmation détaillée.

Le Défi Santé invite tous les Québécois, seuls ou en famille, à mettre leur santé en priorité à l'occasion d'un défi collectif et motivant. Tous sont invités à [s'inscrire dès maintenant au defisante.ca](#). Trucs, recettes, offres exclusives, défis amusants et plus de 15 000 \$ en prix à gagner vous y attendent !

– 30 –

Source : Service des communications  
Ville de Saint-Constant  
450 638-2010, poste 7460  
[communication@saint-constant.ca](mailto:communication@saint-constant.ca)