

Grand défi Entreprise

448 livres perdues en 10 semaines

Première publication 17 août 2011 à 17h16



Crédit photo : Agence QMI

Plusieurs milliers de jeunes et moins jeunes se sont rendus à La Ronde pour accueillir Pierre Lavoie et son groupe de cyclistes à Montréal lors du Grand Défi Pierre Lavoie, le dimanche 19 juin 2011, à Montréal. Sur la photo, Pierre Lavoie.

Recommander

248

Tweet

4

Par **Sonia Lavoie** | TVA Nouvelles

On connaît tous le succès du *Grand défi Pierre Lavoie* du philanthrope Pierre Lavoie dans les écoles du Québec. Mais son *Grand défi Entreprise* lancé le printemps dernier semble, lui aussi, voué à la réussite.

À l'usine Novelis à Saguenay, 105 des 160 employés ont participé au projet pilote. Durant 10 semaines, ils ont adopté de saines habitudes alimentaires et fait de l'exercice. Certains ont aussi cessé de fumer.

Résultats 10 semaines plus tard: un employé sur quatre a perdu plus de 10 livres, 10 personnes ont cessé de fumer, certains ont même vu leur taux de cholestérol ou de diabète diminuer. Au total, les participants ont perdu 449 centimètres de tour de taille et 448 livres de gras en dix semaines!

«J'ai perdu 31 livres. C'est un bonheur, ça nous rend heureux parce qu'on arrive le soir et on est moins fatigué», explique l'un des travailleurs, Danico Boucher. «Je sens que c'est le climat qui a changé depuis qu'on a fait le grand défi. Le Défi a amené un vent de positivisme dans l'usine», ajoute la directrice Agathe Audet.



Danico Boucher a perdu 31 livres pendant le défi. (Crédit

photo: TVA Nouvelles)

Même la cuisinière de l'usine a dû s'adapter parce que les desserts et les boissons gazeuses ont fait place aux fruits et légumes. «Les desserts ont diminué de moitié», précise Linda Deschesne.

La plupart des participants ont aussi gardé leurs bonnes habitudes. Ils mangent mieux et profitent de leur pause du midi pour marcher.

La directrice de Novelis conseille à toute entreprise d'essayer le *Grand défi Entreprise* parce qu'elle considère qu'il s'agit d'un investissement. «Avec une meilleure santé, tu as une meilleure attention au travail et ça réduit les risques au niveau de la sécurité.»



La directrice de l'usine Novelis, Agathe Audet, a loué le

Grand défi Entreprise. (Crédit photo: TVA Nouvelles)

Il est cependant trop tôt pour évaluer l'impact de cet investissement sur les absences pour cause de maladie.

Au total, sept entreprises au Québec ont participé à la première édition du *Grand Défi Entreprise* de Pierre Lavoie.

[Partagez votre histoire](#)

Copyright © 1998-2011 - Tous droits réservés. Une réalisation de TVA Interactif inc.