



Pour diffusion immédiate

Kellogg Canada invite les Canadiens à augmenter leur degré d'activité physique cette année

Toronto (Ontario) le 3 janvier 2008 – Commencez l'année du bon pied. Littéralement.

Kellogg Canada encourage les Canadiens à conserver un poids santé et lance une nouvelle campagne du compteur de pas visant à augmenter leur degré d'activité physique.

Selon une étude publiée récemment dans le *Journal of the American Medical Association*, l'utilisation d'un compteur de pas est associée à une augmentation significative de l'activité physique et à une réduction significative de l'indice de masse corporelle et de la tension artérielle. Dans l'ensemble, les sujets participant à l'étude qui utilisaient un compteur de pas ont augmenté leur activité physique de 27 pour cent – soit 2 000 pas de plus par jour¹.

À compter de cette semaine, 1,1 million de compteurs de pas seront distribués dans les boîtes spécialement identifiées de céréales *Special K* Originales, *Special K* Baies rouges, *Special K* Vanille et amandes, *Special K* Délice chocolaté et *Special K* Saveur fruits et yogourt de Kellogg, jusqu'à épuisement des stocks.

« Une fois de plus, Kellogg Canada simplifie la tâche aux Canadiens qui veulent augmenter leur degré d'activité physique afin d'atteindre et de maintenir un poids santé, affirme Christine Lowry, vice-présidente, Nutrition et Affaires générales, Kellogg Canada. Utiliser chaque jour un compteur de pas *Special K* peut être un facteur de motivation simple et efficace, surtout à ce temps-ci de l'année. »

Pour en savoir plus sur le défi *Special K*, les Canadiens sont invités à visiter le nouveau site Web www.defispecialk.ca, où ils trouveront des outils de suivi, des conseils et des articles qui les aideront à atteindre leurs objectifs de mise en forme.

Au sujet du compteur de pas *Special K* de Kellogg

Le compteur de pas *Special K* 2008 de Kellogg donne le nombre de pas et une estimation de la distance parcourue et des calories dépensées. Portez-le du matin au soir, en prenant soin de le remettre à zéro chaque matin après avoir noté le total quotidien.

L'idéal est de porter le compteur de pas *Special K* pendant quatre jours pour déterminer le nombre moyen de pas que vous faites en une journée. Une fois ce chiffre établi, ajoutez-y 2 000 pas jusqu'à ce que votre objectif soit atteint. Efforcez-vous d'atteindre un objectif quotidien d'au moins 10 000 pas.

¹ *The Journal of the American Medical Association*. 2007;298(19):2296-2304

Selon Statistique Canada, plus de la moitié des Canadiens souffrent d'embonpoint et 15 pour cent des adultes sont obèses. La marche est l'un des moyens les plus simples d'améliorer son niveau d'activité physique, et elle est associée à d'importants avantages pour la santé physique et mentale. C'est un exercice abordable, sûr pour la plupart des gens et facile à intégrer à la vie quotidienne.

Le défi *Special K** de Kellogg et le programme du compteur de pas sont appuyés par une campagne télédiffusée au Canada anglais et au Canada français, ainsi que par de la publicité sur les emballages, en magasin et en ligne.

Au sujet de Kellogg Canada

Fondée en 1914, Kellogg Canada est le chef de file de la fabrication de céréales prêtes à consommer au Canada. On lui doit, entre autres, les marques suivantes : *Special K**, *Vector**, *All-Bran**, *Kellogg's Corn Flakes**, *Raisin Bran deux pelletées**, *Eggo**, *Nutri-Grain**, *Rice Krispies**, *pop-tarts**, *Kellogg's Frosted Flakes** et *Froot Loops**. En plus de fournir des aliments nutritifs et de bonne qualité, Kellogg Canada s'est engagée à renseigner les consommateurs sur l'alimentation équilibrée et l'activité physique grâce aux emballages informatifs, brochures, annonces publicitaires et symposiums conçus en collaboration avec les communautés scientifiques et médicales. Pour plus d'information, visitez le site Web de Kellogg Canada à l'adresse www.kelloggs.ca.

* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

Pour en savoir plus ou pour obtenir des images à haute résolution, veuillez communiquer avec :

Lores Tomé
Kellogg Canada
905-290-5237
lores.tome@kellogg.com

Michelle Di Rocco
APEX Public Relations
416-924-4442, poste 260
mdirocco@apexpr.com

¹ *The Journal of the American Medical Association*. 2007;298(19):2296-2304