

15 février 2010

Curves annonce son nouvel objectif : faire en sorte qu'1 million de femmes soient en meilleure santé



Les clubs Curves du monde entier s'associent pour soutenir une nouvelle initiative : [En meilleure santé, ensemble](#), un mouvement international destiné à rendre 1 million de femmes en meilleure santé. Ce programme est basé principalement sur le partage de témoignages de différentes femmes, de façon à renforcer la confiance qu'elles ont en elles et à s'inspirer mutuellement.

Le mouvement [Ensemble, en meilleure santé](#) est principalement basé sur Internet, où un site Web permet aux femmes de trouver des informations utiles sur ce mouvement, de s'inscrire pour rejoindre cette cause, de s'engager formellement à améliorer leur santé et de partager leurs expériences pour adopter un style de vie plus sain. Elles y trouveront également plusieurs outils très utiles, comme un e-mail hebdomadaire intitulé [À petits pas](#) pour des conseils simples sur la remise en forme et l'alimentation susceptibles de faire toute la différence en termes de santé.

Selon Diane Heavin, fondatrice de Curves, chaque femme pourra, avec ce nouveau mouvement, partager ses motivations pour être en meilleure santé. Elle aidera ainsi d'autres femmes à avoir davantage confiance en elles, à être en meilleure forme, à se recentrer et à éviter des maladies. « En faisant de votre propre santé une priorité, vous devenez un lien fort de cette chaîne et vous avez la capacité d'affecter ceux qui vous entourent » a-t-elle déclaré.

Les études ont montré qu'un exercice physique régulier avait des effets positifs à long terme sur la santé. En fait, selon les CDCP aux États-Unis (centres de prévention et de contrôle des maladies), une activité physique régulière est l'un des meilleurs alliés de votre santé. Cela permet de réduire les risques associés à un grand nombre de maladies, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le syndrome métabolique et certains cancers. En plus d'éviter les maladies, cette organisation a également conclu qu'un exercice physique régulier permettait d'être de meilleure humeur, de se sentir mentalement mieux, de pouvoir mieux vaquer à ses occupations journalières et de rallonger potentiellement la durée de la vie.

« Chez Curves, nous comprenons parfaitement le lien qui a été démontré entre un manque d'exercice physique, une mauvaise nutrition, une surcharge pondérale et des maladies chroniques. Nous avons décidé de relever ce nouveau défi sans précédent car il y a tellement de femmes dans le monde qui souffrent de maladies qu'elles pourraient éviter. Si nous arrivons à convaincre 1 million seulement de ces femmes à s'engager à être en meilleure forme et en meilleure santé, ces maladies pourraient être évitées » a déclaré Heavin. « Il est important que les femmes fassent de leur santé une priorité, et nous sommes là pour les aider à chaque étape de cette démarche. Nous mettons les femmes au défi de prendre leur vie en main : pour une vie plus agréable, plus longue, en meilleure santé et en ayant davantage confiance en soi. »

« Nos membres actuelles ont prouvé qu'elles étaient déterminées à améliorer leur santé en rejoignant nos programmes. Nous voulons utiliser cette détermination comme un exemple pour que d'autres femmes prennent à leur tour cet engagement. » a ajouté Heavin. « Il suffit de faire le premier pas pour arriver à se lancer, par exemple en s'inscrivant à un programme d'exercices physiques réguliers comme Curves, en s'informant sur des sujets relatifs à la santé ou en écoutant des exemples de réussites personnelles pour s'en inspirer et être motivée. Nous sommes ravis d'aider les femmes à être en meilleure santé au sein de nos communautés, mais aussi dans le monde entier. »