

L'activité physique améliore la santé



Avoir une bonne santé est important pour tout le monde – pour nous-mêmes, pour les membres de notre famille et pour nos amis.

Cependant, 63 p. 100 des Canadiens et des Canadiennes ne font pas suffisamment d'activité physique pour demeurer en forme ou améliorer leur santé.

De nouvelles recherches démontrent qu'être modérément actif pendant 30 à 60 minutes par jour réduit le risque de maladies du cœur, d'obésité, d'hypertension artérielle, d'accidents cardiovasculaires et de dépression.

Pour plus d'information sur les moyens à prendre pour intégrer l'activité physique dans votre vie, obtenez un exemplaire gratuit du **Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine** ou du **Guide pour les adultes plus âgés** en communiquant sans frais avec Santé Canada au **1-888-334-9769** ou en visitant le site Internet du Guide à **www.paguide.com**.