

# Prendriez-vous ce médicament?



## BIENFAITS inclus:

- meilleure santé
- meilleure estime de soi
- maintien du poids
- plus d'énergie
- réduction du stress

## EFFETS SECONDAIRES Réduction des risques:

- de maladie du cœur
- d'obésité
- d'hypertension
- de diabète non-insulino-dépendant
- d'ostéoporose

Tournez la page s.v.p.

**L'activité physique régulière améliore la santé!**

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'intégration de l'activité physique à votre quotidien: commandez des exemplaires gratuits du **Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine**, en composant le **1-888-334-9769** ou en visitant le site Web **www.guideap.com**. Ou consultez votre médecin de famille.

**À l'action contre l'inactivité!**

«La stratégie d'activité physique»  
du Collège des médecins de famille du Canada

10 minutes d'activité physique de 3 à 6 fois par jour  
Commencez lentement, puis augmentez

**Guide d'activité physique**  
pour une vie active saine  
CANADIEN

Santé Canada Health Canada

CSEP Société canadienne de physiologie de l'exercice