

Le nouveau Guide d'activité physique vise à améliorer la santé des Canadiens et des Canadiennes



Bien que le nombre de Canadiens et de Canadiennes actifs est plus élevé aujourd'hui qu'au cours des deux dernières décennies, il n'en demeure pas moins que les deux tiers sont inactifs et mettent leur santé à risque.

Pour aider les Canadiens et Canadiennes inactifs à résoudre ce problème et améliorer leur santé, Santé Canada a entrepris la distribution du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* et le *Guide pour les adultes plus âgés*. Conçu comme complément au populaire *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, les nouveaux Guides fournissent des directives claires et concises sur les moyens d'améliorer sa santé en accordant une place importante à l'activité physique dans la vie de tous les jours.

Pour obtenir un exemplaire gratuit du **Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine** ou du **Guide pour les adultes plus âgés**, communiquez sans frais avec Santé Canada au **1-888-334-9769** ou visitez le site Internet du Guide à **www.paguide.com**.