

UN CORPS **QUI BOUGE,** C'EST UN COEUR **QUI DURE !**



**RÉDUCTION DES MALADIES
CARDIOVASCULAIRES**



**RÉDUCTION DU RISQUE D'AVC
ET INFARCTUS DU MYOCARDE**



**RÉDUCTION DE LA
TENSION ARTERIELLE**



**AMÉLIORATION DE LA
CIRCULATION SANGUINE**



**PARLONS
SANTÉ!**
Prévenir pour mieux vivre

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Pour les adultes, l'activité physique réduit jusqu'à
30 % de risque de maladie cardiovasculaire.
Au moins 150 minutes par semaine d'activités modérées,
comme **la marche rapide ou la natation**,
diminuent la tension artérielle, améliorent la circulation
sanguine et contribuent à la prévention des AVC
et de l'infarctus du myocarde.

UN CORPS **QUI BOUGE,** C'EST UN COEUR **QUI DURE !**



**RÉDUCTION DES MALADIES
CARDIOVASCULAIRES**



**RÉDUCTION DU RISQUE D'AVC
ET INFARCTUS DU MYOCARDE**



**RÉDUCTION DE LA
TENSION ARTERIELLE**



**AMÉLIORATION DE LA
CIRCULATION SANGUINE**



**PARLONS
SANTÉ!**
Prévenir pour mieux vivre

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Pour les adultes, l'activité physique réduit jusqu'à
30 % de risque de maladie cardiovasculaire.
Au moins 150 minutes par semaine d'activités modérées,
comme **la marche rapide ou la natation**,
diminuent la tension artérielle, améliorent la circulation
sanguine et contribuent à la prévention des AVC
et de l'infarctus du myocarde.