



**Centre d'Entraînement  
Médical Rosemère**

## *Bienfaits de l'activité physique*



**Une très forte majorité de la population exprime une intention positive de pratiquer des activités physiques régulièrement.**

**Pourtant, 46% de la population de 15 ans et plus n'atteint pas la quantité recommandée d'activité physique.**

### **L'activité physique est bénéfique pour:**

- ◆ L'amélioration de la qualité de vie
- ◆ L'amélioration du système cardio-vasculaire
- ◆ La diminution de l'obésité
- ◆ L'amélioration du contrôle du diabète
- ◆ La diminution du risque d'ostéoporose et des atteintes du système ostéo-articulaire (arthrose)
- ◆ La diminution des risques de certains cancers
- ◆ L'amélioration de la santé mentale
- ◆ L'amélioration de la gestion du stress
- ◆ L'amélioration du sommeil
- ◆ L'amélioration du taux de cholestérol, de l'hypertension artérielle



Pour plus d'information, consultez un  
membre de l'équipe

Centre d'Entraînement Médical Rosemère  
400 ch. de la Grande-Côte, bureau 101  
Rosemère, J7A 1K7  
(450) 621-2734