

# LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



**Aide à maintenir un poids corporel sain**



**Abaisse la tension artérielle**



**Diminue le risque cardiaque**



**Diminue le risque de diabète de type 2**



**Réduit le risque de certains cancers**



**Augmente la force et la fonction musculaire**



**Améliore la santé et la solidité des os**



**Aide à promouvoir une bonne santé mentale**



**Réduit le risque de démence**



**Flashez-moi**  
pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ  
AU TRAVAIL

**AISMT13**

prévenir  
les risques  
professionnels