

## ACTIVITE A HAUTS RISQUES



L'inactivité est une activité à hauts risques. Liée à une alimentation déséquilibrée, l'inactivité physique est un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, de cancer, de diabète et favorise la prise de poids et l'ostéoporose... La solution : un minimum d'activité équivalant à trente minutes de marche rapide chaque jour et une alimentation conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé\*.

NOTRE CORPS A FAIM  
DE SANTÉ

