

# Énoncé de position commun

## ÉNONCÉ DE POSITION CONJOINT DU CMFC ET DE L'AIIC SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'Association des infirmières et infirmiers du Canada et le Collège des médecins de famille du Canada reconnaissent les données scientifiques qui démontrent de façon convaincante que l'activité physique améliore la santé et la qualité de vie, et qu'elle permet de réduire les risques de maladie chronique, d'invalidité et de décès prématuré. Nous encourageons la recommandation du Guide d'activité physique canadien voulant que les Canadiens et les Canadiennes commencent à accumuler de 30 à 60 minutes d'activité presque tous les jours en ajoutant l'activité physique à leur vie quotidienne.

Mars 2007

---

### Références :

Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (1998). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa : auteur.

Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (1998). *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa : auteur.

EP-55

Pour commander un exemplaire gratuit du *Guide d'activité physique canadien*, composer le 1-888-334-9769 ou visiter le site [www.paguide.com](http://www.paguide.com).