

**POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

## **Profitez de l'hiver et bougez!**

### **Semaine hivernale de la santé et de la forme physique du 1<sup>er</sup> au 7 février 2021**

**Ottawa, le 1 février 2021**

*Des organisations canadiennes vouées à la santé et à la forme physique se sont réunies pour encourager les Canadiens à sortir dehors pour bouger et « profiter de l'hiver ».*

*De nombreuses personnes ont du mal à rester actives pendant l'hiver. Cette année en particulier, les Canadiens ont du mal à trouver un équilibre entre le fait de sortir pour leur santé physique et mentale et le respect des directives de santé publique nécessaires à la lutte contre la propagation de la COVID-19. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses façons agréables de sortir pour bouger et de profiter des bienfaits de l'exercice pour votre santé physique et mentale tout en gardant une distance physique sûre pour protéger votre santé et celle des autres.*

*Dans le cadre de la Semaine hivernale de la santé et de la forme physique, des messages et des défis seront publiés tous les jours sur les médias sociaux afin de fournir des idées et de l'inspiration. Nous demandons aux gens de prendre une photo d'eux-mêmes en train de pratiquer une activité de plein air dans le respect des directives locales en matière de santé publique et de la publier sur les médias sociaux. Suivez-nous suivre sur @NHFDcan ou #NHFDcan, et utilisez les mots-clés #profiterdelhiver et #actifenhiver2021.*

*Médaillée olympique, l'ancienne sénatrice Nancy Greene Raine donne le conseil suivant : « Nous savons que l'activité physique nous aide à faire face aux effets sur la santé mentale de cette pandémie. Vous pouvez faire de l'activité physique en vous promenant dans votre quartier ou encore en dévalant les pentes de ski. Il suffit de faire le premier pas et le reste suivra! »*

*Pour plus de renseignements, consultez <http://www.nhfdcan.ca>.*

#### **Au sujet de la Journée nationale de la santé et de la condition physique**

Après avoir travaillé pendant des années avec des groupes communautaires locaux et des organisations nationales de promotion de la santé afin de trouver des moyens d'améliorer la santé et la condition physique au Canada, la sénatrice Nancy Greene Raine a réussi à faire adopter le projet de loi S-211, **Loi sur la Journée nationale de la santé et de la condition physique**, en décembre 2014. Depuis, cette loi contribue de façon importante à rassembler les membres des collectivités pour souligner, le premier samedi de juin de chaque année, l'importance de la santé et de la forme physique.

Renseignements :

Sue Holloway  
Coordonnatrice de projets, JNAP  
sue.holloway@rogers.com  
www.nhfd.ca  
613-286-3936