



LES VALEURS DE RÉFÉRENCE

# Le mode de vie physiquement actif

## DES SAINES HABITUDES DE VIE

**Le mode de vie physiquement fait partie intégrante des « saines habitudes de vie », qui sont devenues un objectif majeur en santé publique.**

Bon nombre de politiques et de programmes de loisir souscrivent à cet objectif, ce qui a amené bien des gens à pratiquer, dans leurs temps libres, des activités pour améliorer leur forme physique ou tout simplement se maintenir en bonne santé. Les parcs et autres espaces publics (voies cyclables, sentiers, terrains de sport, etc.) offrent un cadre qui favorise l'adoption et le développement d'un mode de vie physiquement actif.