***POUR DIFFUSION IMMÉDIATE***

**BOUGE AVEC NOUS!**

**Journée nationale de la santé et de la condition physique,   
le samedi 5 juin 2021**

***Des activités virtuelles seront organisées partout au Canada à l’occasion de la Journée nationale de la santé et de la condition physique***

**Ottawa, le 3 juin 2021**– Cette année, le samedi 5 juin, les Canadiens pourront participer à des activités virtuelles de mise en forme afin de souligner la Journée nationale de la santé et de la condition physique. Non seulement l’activité physique nous aide à rester en forme, mais elle permet aussi de réduire l’anxiété et de renforcer notre système immunitaire pour affronter la pandémie de COVID‑19.

La Journée nationale de la santé et de la condition physique vise à faire du Canada le pays le plus en forme du monde! Cette initiative donne aux municipalités et à tous les citoyens une occasion de célébrer et de promouvoir l’activité physique. Elle a pour objectif d’inspirer les Canadiens à devenir plus actifs et en meilleure forme, ce qui aura pour effet de réduire le coût des soins de santé associés aux maladies évitables qui découlent de l’inactivité.

Roger S. McIntyre, professeur de psychiatrie et de pharmacologie à l’Université de Toronto, conseille le groupe de planification de la Journée nationale de la santé et de la condition physique. « Je suis très emballé par la Journée. Les recherches menées par mon labo indiquent qu’une bonne forme physique apporte un sentiment de prise d’initiative, un plus grand sentiment de bien-être, une acuité ainsi qu’une grande motivation et de l’énergie, tous importants au moment où la pandémie s’éternise ».

Les Canadiens sont encouragés à « nous montrer comment ils bougent » en respectant les consignes sanitaires. Ainsi, avec l’aide de nombreux partenaires, nous avons organisé le 5 juin une journée complète de séances d’entraînement, d’ateliers et de trucs pour rester actif. Un défi sera aussi lancé sur les médias sociaux avec les mots-clics #BougeAvecNous et #JNAP2021. Les liens vers les activités se trouvent sur [http://www.BougeAvecNous.ca](http://www.ShowUsYourMoves.ca).

« Nous encourageons les Canadiens à nous montrer sur les médias sociaux les nombreux moyens qu’ils ont de rester actifs et à faire tourner le message. Nous ne pouvons pas être ensemble, mais nous pouvons en parler! » a dit Pierre Lafontaine, président de la Fondation nationale de l’activité physique.

De plus, les Canadiens sont invités à publier dans les médias sociaux une photo ou une vidéo montrant quelle activité extérieure les fait bouger et à la partager à l’aide des mots‑clics #JNAP2021 et #BougeAvecNous. Des liens vers les activités se trouvent sur le site Web de la Journée à l’adresse [http://www.BougeAvecNous.ca](http://www.ShowUsYourMoves.ca).

**À propos de la Journée nationale de la santé et de la condition physique**

Après avoir travaillé pendant des années auprès de groupes communautaires et d’organisations nationales de promotion de la santé pour trouver des moyens d’améliorer la santé et la forme physique des Canadiens, la sénatrice Nancy Greene Raine a été témoin de l’adoption du projet de loi S‑211, **Loi sur la Journée nationale de la santé et de la condition physique**, en décembre 2014. Depuis, grâce à l’adoption de ce projet de loi, les gens sont activement invités à se rassembler chaque premier samedi de juin, pour souligner l’importance de la santé et de la condition physique.

D’un bout à l’autre du pays, des centaines de municipalités ont proclamé la Journée et ont l’intention de la souligner en invitant leurs citoyens **à** **se lever, à sortir dehors et à bouger,** tout en respectant les directives des autorités locales de la santé publique.

- 30 ‐

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Sue Holloway

Coordonnatrice de projet de la JNAP

sue.holloway@rogers.com

www.nhfd.ca

613-286-3936