

# 15 à 60 minutes de marche par jour

■ Réduit le risque d'AVC  
et de démence

■ Prévient l'hypertension  
et le diabète

■ Augmente la capacité  
cardiovasculaire

■ Renforce le système  
immunitaire

■ Améliore le sommeil  
et l'humeur

■ Diminue le stress  
et l'anxiété

■ Réduit l'incidence  
du cancer

■ Diminue l'obésité



Trouvez un  
Cube de marche  
dans votre région  
[onmarche.com](http://onmarche.com)

EN COLLABORATION AVEC



FÉDÉRATION DES MÉDECINS  
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC