

## L'activité physique : la clé d'une bonne santé



### **La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux bénéfices**

Pour vous aider à augmenter votre activité physique et à trouver les bons soutiens, la Haute Autorité de Santé (HAS) propose des conseils généraux et des fiches conseils spécifiques à un état de santé ou à une pathologie.

[A consulter sans modération.](#)

[View PDF](#)