



PRIME MINISTER • PREMIER MINISTRE

Le 24 juillet 2016

Chères amies, chers amis,

Je suis ravi de présenter mes salutations les plus chaleureuses aux Canadiennes et Canadiens qui célèbrent la Journée internationale des autosoins.



Créée en 2011 par la Fondation internationale des autosoins, cette journée est une occasion annuelle de sensibiliser le public à l'importance des autosoins et de leur rôle dans l'adoption d'un mode de vie sain. Chaque fois que nous appliquons de la crème solaire ou traitons une piqûre d'insecte, portons un casque lorsque nous faisons de la bicyclette ou gérons des troubles de santé courants et des affections mineures comme les rhumes, les maux de tête et les allergies, nous prenons soin de nous-mêmes. Mais nous pouvons aussi prendre le contrôle de notre propre santé par d'autres moyens, c'est-à-dire en faisant de l'exercice et en mangeant sainement, en lisant attentivement les étiquettes sur les produits de santé et en cherchant des sources fiables en ligne concernant les autosoins.

J'encourage les Canadiennes et les Canadiens à profiter de la Journée internationale des autosoins pour se renseigner davantage sur les mesures qu'ils peuvent adopter pour prendre soin d'eux-mêmes et améliorer leur qualité de vie.

Je vous souhaite une journée très instructive.

Cordialement,

Le très hon. Justin P.J. Trudeau, C.P., député
Premier ministre du Canada