

30 MINUTES

d'activité physique d'intensité modérée par jour contribuent à réduire de

35 % la mortalité cardio-vasculaire prématurée.

BOUGER DAVANTAGE

MARCHER

Dès que vous avez un peu de temps libre



OUBLIER

La voiture pour les déplacements courts

PRIVILÉGIER

Les transports en commun à la voiture



VOYAGER

Debout dans les transports en commun



GARER

Votre voiture à quelques centaines de mètres de chez vous



ROULER

A vélo, en roller, en trottinette (sans moteur...)



DESCENDRE

Un arrêt ou deux avant votre destination pour marcher un peu



SE LEVER

Au moins 10 minutes toutes les deux heures et faire quelques pas



TÉLÉPHONER

Debout au lieu de rester assis



ACCOMPAGNER

Les enfants à l'école à pied



UTILISER

Systématiquement l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator



Agir pour
le Coeur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com