



Marchez « vert » votre santé !



Chaussez vous !

A raison de 30 minutes par jour, 5 jours par semaine, certaines activités du quotidien comme marcher à bon rythme suffisent pour garder la forme : ils réduisent le taux de lipides et de glucose dans le sang ainsi que la tension artérielle.

ÉCOLOGIE

ÉCONOMIES

SANTÉ

FLUIDITÉ