



Ca fait plus de bien qu'on ne croit !

- La marche rend plus endurant en améliorant la santé du cœur et des poumons ;
- Monter les escaliers quotidiennement et faire du vélo améliorent votre respiration et votre rythme cardiaque.

procure davantage de bénéfices qu'un effort sportif intense de longue durée pratiqué une fois par semaine. À vélo ou à pied dans vos déplacements, vous vous dépensez sans y penser. De plus, ces activités sont accessibles à tous, quel que soit le niveau, ce qui n'est pas le cas de tous les sports.

Je ne suis pas sportif

Raison de plus pour pratiquer un « transport actif ». L'équivalent de 30 minutes de marche rapide tous les jours

Bouger plus au quotidien, c'est facile ! Transport actif, activité physique de 5 minutes au travail, balades à vélo le week-end en famille... N'hésitez plus, c'est bon pour la santé et la forme !

Éditeur responsable :

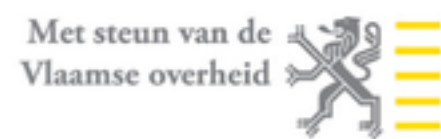
**CHEVINAT DE LA SANTE :
Suzanne PIHEYNS**

Responsable du projet : Bernadette CORNET
MUNICIPALITE COMMUNALE SANTE
Complexe Saint-François
Rue Victor Libert, 36d - 6900 MARCHÉ-EN-FAMENNE

Tél.: 084/32.69.94 - Fax : 084/32.69.95
mail : bernadette.cornet@marche.be



www.marche.be
www.viasano.be



vitaliteit in de stad
vitalité en ville
viasano

Mangez mieux,
bougez plus: tous en piste

Bouger vers l'école et le travail : à vous de jouer !

Bouger, c'est tous les jours et cela commence dès le réveil... puis se poursuit sur le chemin de l'école et à la récré. Une question d'habitude également pour se rendre au travail, à la pause-café ou sur le temps de midi.



Trop de petits trajets en voiture

L'itinéraire entre le domicile et l'école est souvent de moins de 2 kilomètres. En ville, un trajet sur deux en voiture fait moins de 3 kilomètres, un sur cinq moins de 1 kilomètre, et un sur huit moins de 500 mètres...

- À vélo, à une allure de 15 km/h, il vous faut à peine 12 minutes pour parcourir 3 kilomètres ;
- La vitesse moyenne d'une voiture est de 10 km/h dans les embouteillages.

Motorisé, je ne vais pas forcément plus vite

Entre les attentes, les places de parking difficiles à trouver, les changements dans les transports et la lenteur des escalators, on pense parfois que cela irait souvent plus vite à pied ou à vélo. On a aussi tendance à se dire que « cela ne compte pas », que ce n'est pas un effort physique de quelques mètres qui va nous aider à rester en forme...

Et pourtant si, et c'est même du temps gagné :

- À pied, faire 500 mètres vous prendra seulement 5 minutes ;

