

Petites idées pour des journées vitaminées



JE ME GARE PLUS LOIN, EXPRÈS



Bouger par petites touches dans la journée améliore la santé physique et mentale !

Source : [ONAPS \(2024\)](#).

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT.
SANTÉ**



Petites idées pour des journées vitaminées



Petit effort,
gros réconfort !

**JE FAIS 5 SQUATS
EN ME LAVANT LES DENTS**



Pourquoi faire des squats ou des fentes en se brossant les dents ?
Parce que ces gestes simples renforcent l'équilibre et les muscles,
essentiels pour prévenir les chutes.
Le Plan antichute souligne que l'activité physique quotidienne est la
meilleure arme pour préserver l'autonomie des seniors.

Source : [Plan antichute \(2022\)](#).

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT.
SANTÉ**



Petites idées pour des journées vitaminées



Plus de souffle,
plus de fierté !

JE PRENDS L'ESCALIER SANS HÉSITER



Pourquoi choisir les escaliers ? Parce que c'est un geste simple, accessible et bon pour le cœur. Plusieurs études montrent que monter les escaliers réduit significativement le risque de maladies cardiovasculaires.

Source : [Paddock S., et al. \(2024\)](#).

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT.
SANTÉ**



Petites idées pour des journées vitaminées



Plus de fun,
plus de tonus !

JE JETTE MES DÉCHETS FAÇON PANIER



Des chercheurs ont montré que les personnes qui bougent plus chaque jour ont des idées plus nombreuses et plus originales. Le mouvement stimule donc l'imagination et la créativité !

Source : [Rominger, C., et al. \(2020\).](#)

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT.
SANTÉ**



Petites idées pour des journées vitaminées



JE ME CRÉE DES PAUSES DANSÉES



Une étude de l'Université du Michigan confirme qu'il existe une relation positive constante entre l'activité physique et le bonheur, quel que soit l'âge, le sexe ou le pays !

Source : [Zhang, Z., & Chen, W. \(2019\).](#)

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT.
SANTÉ**



Petites idées pour des journées vitaminées

Améliore l'endurance

Abdos engagés,
stress dégagé !

Développe l'agilité

Tonifie les jambes

Economise de l'essence



JE ZAPPE LES BOUCHONS ET CHOISIS L'ÉVASION

En France, remplacer 25 % des courts trajets en voiture par du vélo permettrait d'éviter environ 2 000 décès prématurés et 6 000 cas de maladies chroniques chaque année. De plus, cela représenterait une économie de 191 millions d'euros en coûts médicaux directs. Pédaler un peu chaque jour, c'est donc bon pour la santé et pour le portefeuille !

Source : [Schwarz, E., et al. \(2024\).](#)

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT
SANTÉ**



Petites idées pour des journées vitaminées



Oxygène le cerveau

Favorise l'esprit d'équipe

Recharge les batteries

Plus on bouge,
Mieux on pense !

**ENTRE DEUX VISIOS, JE COUPE
LE MICRO ET J'ACTIVE LE CARDIO**



Bouger au boulot, c'est aussi retrouver le plaisir de travailler ensemble. 84% des salariés estiment que l'activité physique renforce la cohésion d'équipe et 80% disent qu'elle améliore les relations de travail.

Source : [Baromètre 2024 du sport en entreprise – Harmonie Mutuelle x A.S.O.](#)

LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME

**AZUR
SPORT.
SANTÉ**

