## Chaque mouvement compte : Quelques marches suffisent pour réussir!

Les escaliers offrent une opportunité idéale pour intégrer facilement et efficacement le mouvement au quotidien et pour promouvoir la santé.

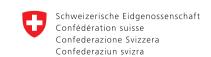




Le saviez-vous?

Prendre les escaliers au quotidien permet d'entraîner le système cardio-vasculaire, la musculature des fessiers, des cuisses et des mollets, augmente l'endurance, améliore le métabolisme, augmente la concentration et fait baisser la tension artérielle!

Astuces et informations : www.bag.admin.ch/selever



Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

