

# 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](http://www.bag.admin.ch/selever)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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

