

## **L'activité physique :**

**Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques  
par jour**



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## **Pourquoi faire de l'activité physique ?**

**L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé.**

Elle participe à notre bien-être au quotidien, nous aide à garder le moral et améliore la qualité de notre sommeil.



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**