AMBITION

# Je prends soin de ma santé

ACTION

## Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 22 juillet 2019**

***Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT***

**Dr Jacques Roussel**
Médecin du sport

*"Marcher est une fonction primordiale pour la santé de l'homme.*

*Adaptez vos modes de déplacement à l'état de vos articulations.*

*Allez de l'avant !"*

# Je me déplace à pied

**Pour vous sentir aussi bien dans votre corps que dans votre esprit, la marche à pied est l'activité qu'il vous faut !**

## Je suis actif, je marche

- Je maintiens mon poids stable en marchant 1 heure par jour et avec une alimentation équilibrée.
- J' assouplis mes articulations.
- Je digère mieux après le repas.
- J'adopte une marche « sportive » pour tonifier mon corps *(je me tiens droit, le ventre rentré et je balance les bras)*.

## Quelques exemples

- Je vais faire mes courses à pied.
- Je marche en famille ou entre amis.
- Je marche au moins 15 minutes après déjeuner.
- Je vais chercher mes enfants à l'école à pied.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE