

# JE BOUGE DANS MA VILLE

Je vais acheter  
le pain en vélo plutôt  
qu'en voiture.



Je profite  
d'un rayon de soleil  
pour jardiner.



Je prends l'escalier  
plutôt que l'ascenseur.



POUR PROTÉGER  
VOTRE SANTÉ,  
PRATIQUEZ AU MOINS  
L'ÉQUIVALENT  
DE 30 MINUTES  
DE MARCHE RAPIDE  
CHAQUE JOUR.

60 MINUTES POUR LES ENFANTS  
ET LES ADOLESCENTS.

Je sors le chien  
plus longtemps  
que d'habitude.



J'accompagne  
les enfants  
à l'école à pied.



Je fais une balade  
en famille.

