

3

piliers de la santé au quotidien



MANGER SIMPLE ET ÉQUILIBRÉ

L'alimentation influence notre énergie, notre concentration et notre santé à long terme. Varier les couleurs, limiter les produits ultra-transformés et bien s'hydrater : des gestes simples, durables.

BOUGER UN PEU CHAQUE JOUR

30 minutes de marche, monter les escaliers ou faire quelques étirements suffisent à réduire les risques cardiovasculaires.

PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE

Prendre soin de sa santé mentale, c'est normal. Dire non, faire des pauses, parler de ce qu'on ressent : ce sont des réflexes à cultiver au quotidien.