



SPORTSMILE

# Santé en marche



## Combien de pas faites-vous par jour?

La semaine de la mobilité se déroule du 16 au 22 septembre 2006.

Nous profitons de cet événement pour lancer la vente de podomètre (appareil qui mesure automatiquement le nombre de vos pas). Nous vous invitons à participer à cette action et vous recommandons vivement cet achat au prix de 10 francs.

Vous pouvez vous inscrire gratuitement sur le site [www.sante-en-marche.ch](http://www.sante-en-marche.ch) pour noter vos résultats.

Lancez des défis dans votre famille, au sein de votre entreprise ou entre amis!

**Pour chaque podomètre acheté, vous offrez un cours de sport adapté pour les enfants souffrant d'obésité ou d'autres maladies chroniques, organisé par la fondation sportsmile.**

**HUGU**  
Hôpitaux Universitaires de Genève



DELTA



POST TENERAS LUX



*Lilly*  
Answers That Matter.



SPORTSMILE

# Sédentarité ou santé: Il faut choisir!

**L'inactivité physique est l'une des 10 premières causes de décès, de maladies et d'incapacité.**

- Un enfant sur quatre est en surpoids.
- Nos grands-parents marchaient pour se déplacer.
- Combien de pas faites-vous aujourd'hui ?

## Objectifs *au moins*

**Adultes** 10 000 pas, ou 30 à 60 min.  
d'activité physique modérée par jour

**Enfants** 13 000 pas, ou 60 min.  
d'activité physique par jour

## La marche:

- est bénéfique pour votre santé et celle de votre famille
- peut se pratiquer à tout âge
- est un moyen économique pour se déplacer
- sauvegarde l'environnement

## Comment utiliser votre podomètre?

- Sur la hanche droite ou dans le dos.
- Appuyez sur le bouton chaque matin pour la mise à 0.
- Ecrivez le nombre de pas que vous faites chaque jour pendant une semaine.
- Augmentez de 500 pas par jour et par semaine.
- Utilisez gratuitement [www.sante-en-marche.ch](http://www.sante-en-marche.ch) pour suivre votre performance, vous fixer un défi, comparer vos résultats et obtenir des conseils.

