

# Mes petits gestes au quotidien

*Idées pour cumuler des minutes actives*

Bouger, c'est souvent plus simple qu'on le pense. Les petites minutes accumulées au fil de la journée comptent vraiment : escaliers, marche, ménage, jeux en famille... tout s'additionne. Cette année, bougeons ensemble et ajoutons un peu plus de mouvements à nos habitudes.



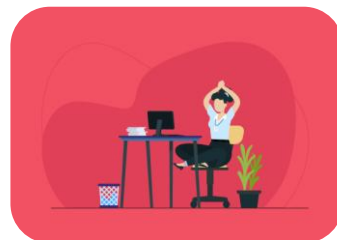
Monter les escaliers



Marcher 10 minutes le midi



S'étirer entre deux rencontres



Faire une pause active !



Stationner plus loin volontairement



Marcher durant une réunion



Danser sur votre musique



Passer l'aspirateur



Jouer avec les enfants



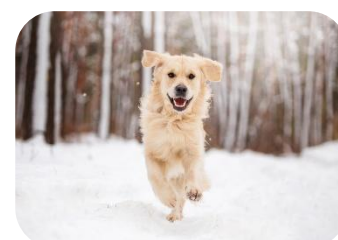
Pelleter la neige



Marcher / Randonnée



Faire du patin / ski / raquette



Promener le chien



Aller au parc en famille

**Invitez vos collègues et cumulez vos minutes en équipe afin de faire grimper la moyenne de votre direction. Ensemble, chaque geste compte !**

Pour en savoir plus sur le Défi, rendez-vous sur la page de Branchés santé – [Défi tous en action](#)