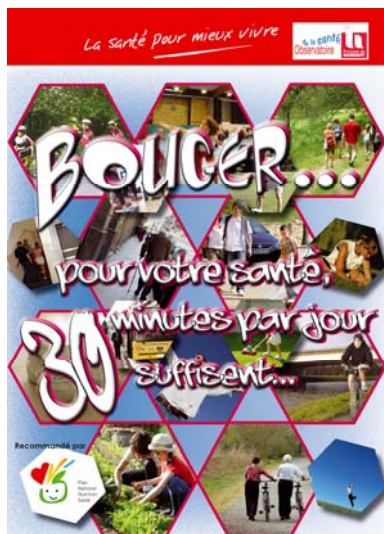


# Communiqué de presse

Bouger pour la santé, 30 minutes par jour suffisent :  
une campagne pour promouvoir  
l'activité physique au quotidien



**Marcher, faire du vélo, bricoler, jardiner, danser, jouer avec des enfants, tout cela est bon pour la santé. Le saviez-vous ?**

Une campagne initiée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut expose les bénéfices de ce genre d'activité physique pratiquée au moins trente minutes par jour.

Cette campagne prend la forme de spots télé et radio (diffusés de novembre 2010 à janvier 2011), mais aussi d'une brochure proposant riche en conseils, en témoignages et en adresses utiles. Un test permet même de faire le point sur son activité physique au quotidien.

Un Hennuyer sur deux (de plus de 15 ans) court des risques pour sa santé par manque d'exercice physique. C'est bien plus que la moyenne belge (33,9 %)<sup>1</sup>.

Nous vous proposons de contribuer à relayer l'information en diffusant la brochure, que vous soyez une administration communale, un CPAS, une bibliothèque, un hôpital... un médecin généraliste, un pharmacien...

Il suffit pour cela de nous renvoyer le bon de commande au 065 87 96 79 ou par mail à [cellule.communication@hainaut.be](mailto:cellule.communication@hainaut.be) ou par courrier encore à l'Observatoire de la Santé du Hainaut, 1 rue Saint-Antoine, 7021 Havré.

Les spots télé et radio sont accessibles sur notre site Internet :

<http://observatoiresante.hainaut.be>

---

BON DE COMMANDE

Institution \_\_\_\_\_

Nom de la personne de contact \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

(1) Tableau de bord de la santé 2006, Observatoire de la Santé du Hainaut