

# Bilten Lasante ak Anviwònman



**MSPP-DPSPE**

Direction de promotion  
de la santé & de protection  
de l'environnement

**TÈM : SEZON LAPLI, SEZON VIJILANS : ANN PWOTEJE LASANTE AK ANVIWÒNMAN NOU**

Aktivite fizik,  
egzèsis ou ka fè  
menm lè lapli ap  
tonbe

Menm si w pa ka soti, fè kò w bouje lakay ou :

1

Danse, fè ti egzèsis.  
(Danse, sote, detire)

2

mache nan kay la,  
monte, desann  
eskalye.

3

Fè sa 30 minit chak  
jou sifi. Sa ap ede w  
kenbe fòm kò ou,

kontwole tansyon ak dyabèt, epi diminye estrès.

MSPP

# Bulletin Santé et Environnement



## MSPP-DPSPE

Direction de promotion  
de la santé & de protection  
de l'environnement

**THÈME : SAISON PLUVIEUSE,  
SAISON DE VIGILANCE:  
PROTÉGEONS NOTRE SANTÉ ET  
NOTRE ENVIRONNEMENT**

## Bouger même sous la pluie

Même quand il pleut, il est important de rester actif. Quelques activités simples à faire à la maison:

1

Étirements, danse,  
yoga, petits exercices  
musculaires.

2

Monter les escaliers  
ou marcher dans la  
maison.

3

Faire 30 minutes  
d'activité physique  
par jour, même légère  
et quotidienne.

Le mouvement aide à contrôler le stress, le diabète et la tension artérielle.

MSPP