

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