

# Votre santé physique est importante



De petits gestes peuvent faire une grande différence.  
Chaque mouvement vaut la peine!



Le Mois **S**anté Au Travail  
Au Canada

<https://healthyworkplacemonth.ca>

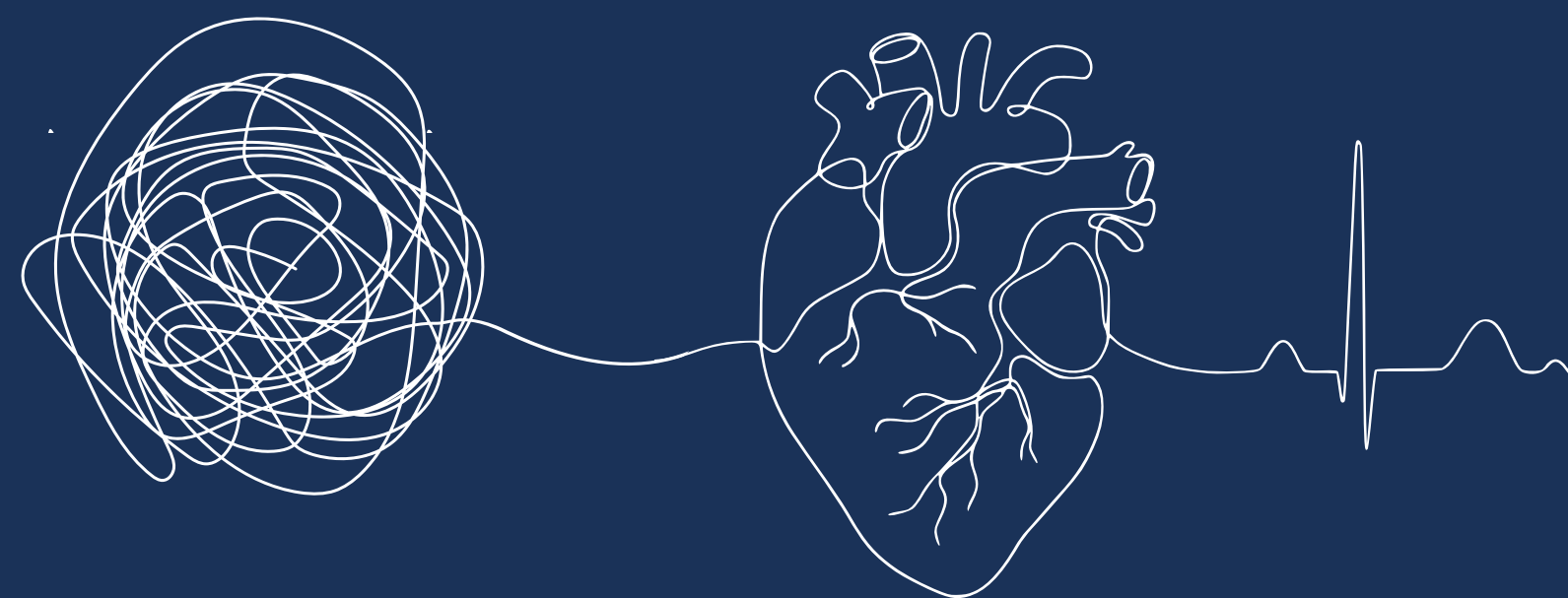


Faites de courtes  
pauses pour vous  
étirer tout au long  
de la journée.

Hydratez-vous –  
buvez souvent  
de l'eau.

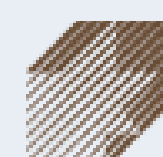
Bougez.  
Marchez, étirez-  
vous ou utilisez  
les escaliers  
lorsque vous le  
pouvez.

Choisissez des  
collations  
nutritives et des  
repas équilibrés.



Faisons de la santé physique une priorité au  
travail. Chaque mois, chaque jour.

Encouragez-vous  
mutuellement à  
faire des choix  
sains.



EXCELLENCE CANADA

improving performance, recognizing excellence | améliorer le rendement, reconnaître l'excellence