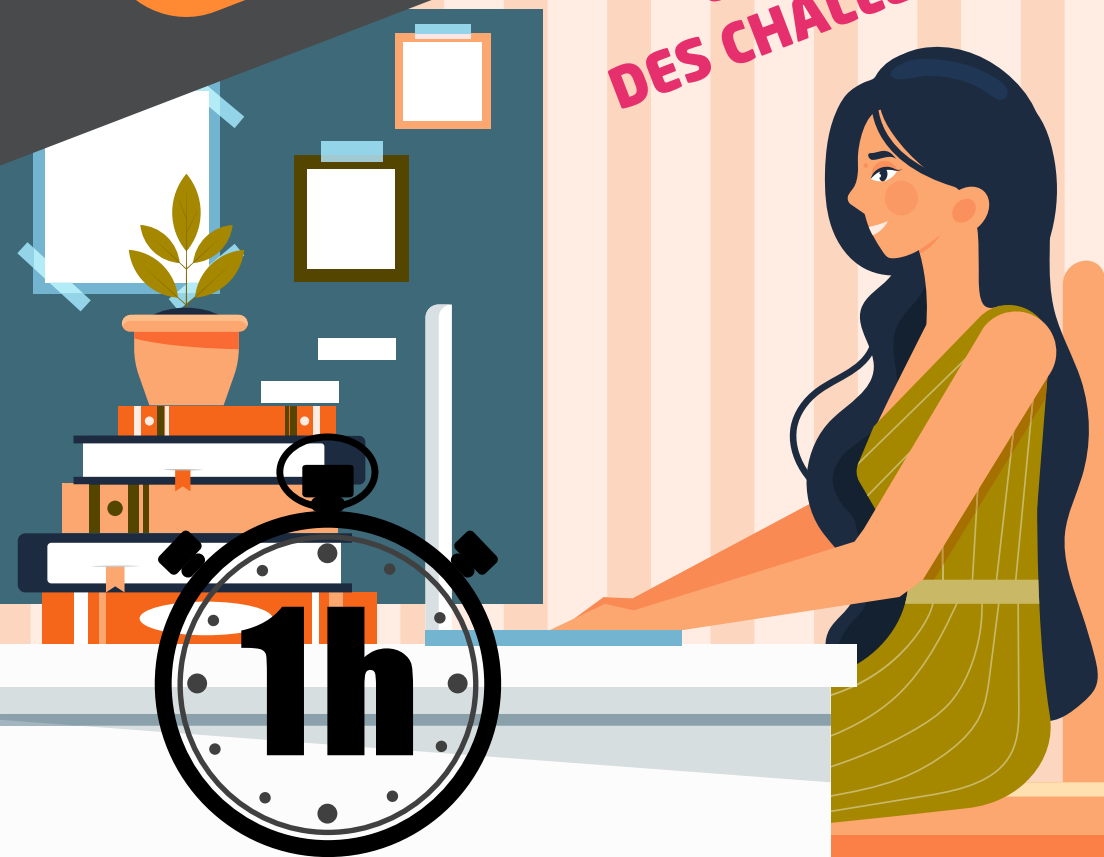


POUR  
VOTRE  
SANTÉ :

**BOUGEZ !**



**LANCEZ-VOUS  
DES CHALLENGES !**



**PAR EXEMPLE,  
REPLACER UNE HEURE  
DE TEMPS PASSÉ ASSIS  
(SOIT EN UNE FOIS, SOIT EN  
PLUSIEURS FOIS) PAR UNE HEURE  
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE : MARCHÉ, ETC.)**

Pendant la période de confinement, un seul mot  
d'ordre : prenez soin de vous !



**PÔLE  
SANTÉ  
TRAVAIL**  
Métropole Nord