

# Oubliez l'ascenseur, prenez les escaliers

## SAVIEZ-VOUS QUE...

4 à 5 Européens font moins d'une demi-heure d'exercice par jour ? Il s'agit pourtant là du minimum absolu pour un style de vie sain.



## Votre santé s'améliore

Les escaliers brûlent plus de calories que le jogging.

- 5 min de marche à pied : 21 kcal
- 5 min de jogging : 42 kcal
- 5 min d'escaliers : 48 kcal

Mieux encore, avec 2 étages (ou 24 marches) par jour, vous pouvez perdre 2,7 kg de poids superflu par an.

**En d'autres termes :**  
du fitness gratuit !



## Restez en forme

Emprunter chaque jour les escaliers, c'est bon pour la forme :

- risque d'excès de cholestérol réduit
- des jambes et des muscles plus fermes
- moins de problèmes physiques
- moins de risques de problèmes cardiaques

**Le résultat ?** Une meilleure condition physique et une sensation d'énergie.



## Economiser l'énergie

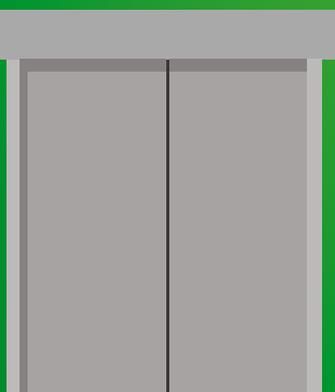
Emprunter les escaliers est une activité « verte ». Il semblerait qu'en prenant plus souvent les escaliers que l'ascenseur, vous économisez 120 kg d'émissions de CO<sub>2</sub> par an.



## Plus vite que vous ne le pensez

Emprunter les escaliers va souvent plus vite que prendre l'ascenseur. Vous ne devez jamais attendre et en les prenant plus souvent, vous allez plus vite. Cela devient une habitude, sans que vous vous en aperceviez !

Prenez plus souvent les escaliers au lieu de l'ascenseur. Emprunter les escaliers vous apporte votre dose quotidienne d'exercice !



Encourager l'exercice au travail n'est qu'une manière parmi d'autres d'aider les collaborateurs à être en pleine forme et dynamiques, et donc moins susceptibles de s'absenter.

**Pour en savoir plus, visitez le site [www.mensura.be](http://www.mensura.be).**