

Capule Branchés Santé

Jeudi le 15 octobre 2020



« La marche est le meilleur remède pour l'Homme »

Hippocrate (père de la médecine ~400 av. J-C.)

Samedi et dimanche **17 et 18 octobre prochains**, nous vous invitons à marcher **5 km de la maison** dans le cadre de La [Grande marche](#) du Grand Défi Pierre Lavoie. Parce qu'il est essentiel de continuer à bouger et à prendre l'air, il est l'heure de se remettre en marche. Seul ou en famille, et à distance, bougeons pour le bien de notre corps et de notre esprit.

- ♥ Plus de 35 000 inscriptions à ce jour !
- ♥ Suivez la programmation en direct le jour de l'événement.
- ♥ Partagez vos photos pour la mosaïque photo par région.
- ♥ Courez la chance de gagner l'un des 50 manteaux Peak Performance, valeur de 400 \$.
- ♥ Prêt à relever le défi, c'est gratuit.
- ♥ [Inscrivez-vous](#) dès maintenant !

Saviez-vous qu'en plus du bonheur que procure la marche, une [étude](#) démontre qu'un simple 15 minutes de marche soutenue par jour peuvent diminuer les risques de mortalité. Tous les prétextes sont bons pour sortir marcher et renforcer notre immunité. Un peu de soleil, de l'air frais et une bonne dose de vitalité!

Avez-vous vous pris une marche aujourd'hui?

Pour plus d'inspiration...

- [Les innombrables bienfaits de la marche](#), Radio Canada, (2017) Super émission!
- [La Grande marche s'est réinventée](#), Fédération des médecins omnipraticiens du Qc (2020)
- [La marche quotidienne peut être plus bénéfique que vous le croyez](#), Radio-Canada (2020)
- [Les bienfaits de la marche](#) Journal de Québec (2020)

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques