

# Prenez les escaliers si vous le pouvez.

L'activité physique aide le cerveau à résister aux distractions,  
ce qui augmente votre capacité de concentration.



Donnez-vous  
du temps pour  
*Bouger*

Trouvez des moments pour faire de l'activité physique où, quand et comme  
bon vous semble pour donner le meilleur de vous-mêmes.

  
**PARTICIPACTION**



En savoir plus