

# Objectif...

## 7 jours santé

Votre bien-être  
un atout pour la santé  
de votre entreprise

7j Santé



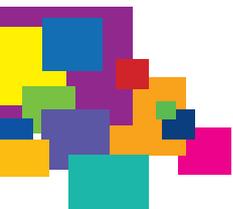
[www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)



7j Santé, un projet réalisé par Question Santé asbl en partenariat avec le CEd et Beci, avec l'aide de la Commission Communautaire Française - Région de Bruxelles-Capitale

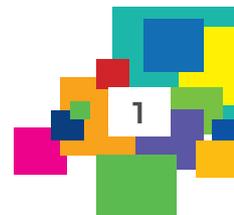


Rédaction : **Question Santé asbl**  
Mise en page : **Altitude** - Benoît Wattecamps  
Illustrations : **Frédéric Thiry**



# Objectif... 7 jours santé

**Votre bien-être**  
un atout pour la santé  
de votre entreprise



#### Remerciements aux experts :

- Philippe Busana et Yvette De Reys, coachs certifiés et formateurs, BAO asbl
- Magali Jacobs, diététicienne, enseignante et coordinatrice de la Cellule de Recherche et d'Expertise Diététique à l'Institut Paul Lambin
- Martine Jeunehomme, kinésithérapeute,  
Maître-assistant HELB-PRIGOGINE site ERASME
- Eric Nicolas, Secrétaire général du GRACQ – Les Cyclistes Quotidiens

#### Remerciements aux entrepreneurs qui ont permis d'enrichir ce projet :

- Isabelle Allouch – actsofautonomy.be
- Christophe Devue – Renega
- Marilyn Droog – Abunde
- Valérie Hambye – Valdeco

**Faut-il oublier de prendre soin de soi  
pour réussir son projet d'entreprise ? Non!**

**Faut-il attendre de réussir son projet professionnel  
pour être attentif à soi ? Non!**

Votre équilibre de vie, c'est aussi l'équilibre de votre entreprise. Votre bien-être constitue un investissement durable pour la pérennité de votre entreprise.

Aujourd'hui, si vous voulez assurer à long terme le succès et la performance de votre entreprise, investir dans votre bien-être est une stratégie payante.

Car la santé de votre entreprise dépend directement de la vôtre.



#### **La santé du dirigeant d'entreprise**

C'est un équilibre à trouver entre des contraintes et des facteurs positifs tels que la possibilité d'être maître des décisions qui concernent son entreprise, son investissement personnel, son agenda...

**Comment faire pencher la balance du bon côté ?**

# L'entrepreneur

## un compétiteur de haut niveau

Tout le monde s'accorde à penser qu'un coureur de marathon doit s'entraîner pour atteindre ses objectifs. L'entraînement n'est pas tout, il doit également veiller à sa condition physique et mentale. Un marathonien qui ne veillerait pas à son alimentation, à son repos et à la gestion positive de ses stress, ne pourrait réussir son défi. Il en va de même pour un indépendant, un entrepreneur...

**Mener à bien son projet professionnel est un défi au long cours qui ne peut se passer d'un entrepreneur en bonne condition, mentale et physique.**

*« Je ne consulte un médecin que lorsque ma banque l'exige pour une demande de crédit. »*

*70 % des entrepreneurs affirment aller au moins une fois par an chez leur médecin généraliste.*

*Ce qui signifie que près d'un entrepreneur sur trois ne fait pas le suivi minimal qui s'impose quant à sa santé ! <sup>(1)</sup>*

## Faites le point sur votre bien-être

Pour avoir une bonne condition physique et mentale, il est important de se connaître soi-même !

En apprenant à écouter son corps, à décoder ses signaux, on peut adopter des attitudes adéquates. Un mal au ventre, un mal de tête, un lumbago, une nausée, de l'eczéma... sont parfois les signes d'un coup de stress, d'une angoisse ou encore de l'anxiété. « **La cause n'est peut-être pas là où vous la cherchez !** »

### ***Savez-vous qu'à partir de 45 ans et jusqu'à 75 ans, vous pouvez bénéficier gratuitement du DMG +?***

Une fois par an, vous faites un bilan de santé avec votre médecin généraliste. Cette approche globale aborde :

1. Des conseils relatifs au mode de vie : alimentation, tabac, alcool, exercice physique...
2. Une évaluation du risque cardio-vasculaire global (anamnèse et examen clinique)
3. Le dépistage de certains cancers (colorectal, seins, col de l'utérus)
4. Le bilan des vaccinations
5. Des bilans éventuels concernant le cholestérol, la glycémie...
6. Le bien-être psychologique (stress, insomnie, dépression...)

**Parlez-en avec votre médecin généraliste.**

[www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be)

# Le mental

## Un équilibre...

### Des choix professionnels...

### Des choix personnels...

Etre entrepreneur va souvent de pair avec un sentiment de liberté, une possibilité de décider de son temps, de choisir ce dans quoi on investit.

Les compétences professionnelles et de gestion sont évidemment des atouts majeurs pour faire face à ces défis, mais **le bien-être de l'entrepreneur, artisan ou commerçant, est le premier actif immatériel de son entreprise.** Ceci est d'autant plus vrai que la taille de son entreprise est petite.



## Le syndrome du « nez dans le guidon », vous connaissez ?

*Parfois certains dirigeants se laissent déborder par la gestion quotidienne de leur entreprise, à tel point que cela empiète sur la sphère privée et familiale.<sup>(3)</sup> Gérer les urgences devient alors un défi au quotidien. Mais le mot « urgence » ne signifie pas « important » !*

L'important c'est tout ce qui permet « d'aller au but » et qui occasionnerait de sérieux dommages en cas de non-prise en charge.

Posez-vous la question : « *Que se passerait-il si ce n'était pas fait ?* »... Cela vous aidera à apprécier la réelle importance de la priorité apparente.

*J'aime mon job, j'ai choisi d'être indépendant et je travaille sans compter mes heures. Je m'y retrouve parce que c'est mon projet et ça me plaît.*

*Maintenant le boulot est très présent. Mais je sais aussi que c'est de ma responsabilité la façon dont je gère mon temps et mes échéances. C'est important de faire des choix pour ne pas se laisser entraîner par des pseudo-urgences... »*

**20% des soucis génèrent  
80 % des stress et « mal-être ».** <sup>(2)</sup>

Résoudre ces « 20 % » permettra de:

- Gagner du temps en quantité et en qualité ;
- Rentabiliser au mieux ses efforts ;
- Optimiser ses ressources et améliorer ainsi son bien-être général.

**Pourquoi ne pas prendre le temps d'analyser les choses pour placer son énergie de manière optimale ?**

# Le mental

## Inventer des solutions

Entre le boulot et la vie privée, comment établir un traité de paix ?

Tout comme un marathonien, l'entrepreneur doit gérer son entreprise de manière durable, « sur la durée », en prenant soin de lui pour éviter l'épuisement après 100 mètres.





## Objectif... 7 jours santé

- ✓ Consacrer des moments agréables à ses proches, sa famille, ses enfants et ses amis. Ils seront d'autant plus présents en périodes difficiles.
- ✓ Favoriser son réseau de relations professionnelles et extra-professionnelles, que ce soit dans la pratique de ses hobbies, dans son club de sport, à l'école des enfants, dans des activités associatives, en vacances, etc. Ces relations apportent énergie, stimulations, idées et... parfois affaires.
- ✓ Penser au coworking : partager un espace de travail, mais aussi un réseau d'entrepreneurs encourageant l'échange et l'ouverture.
- ✓ Se ressourcer auprès de personnes positives, des « supporters » qui peuvent écouter, donner des bonnes idées et parfois aussi, conseiller et aider dans le développement des activités en cas de panne ou de coup dur. Faire tout, tout seul, est impossible !
- ✓ Mettre à son agenda un temps pour soi, un rendez-vous régulier avec soi-même. Pour certains, ce sera écouter de la musique, pour d'autres, faire un jogging, lire un livre, s'occuper de son jardin ou rentrer à pied du boulot...
- ✓ Dormir pour gagner du temps ! Le sommeil est souvent négligé, voire considéré comme une perte de temps. Mais fatigue, insomnie, ne font pas bon ménage avec efficacité, concentration, capacité à faire face aux défis quotidiens.
- ✓ Penser à recourir à son médecin généraliste face à certains signes (anxiété, fatigue persistante, troubles du sommeil, stress chronique...). Choisir celui qui sera le partenaire privilégié dans la gestion de sa santé.

---

# Le mental

---

“On ne peut pas changer la direction du vent.  
Mais on peut changer la position de ses voiles...”

*Comment cesser de courir après le temps  
ou de subir les événements qui nous tombent dessus ?*

*Anne-Françoise Gailly, consultante, formatrice et coach nous répond :*

Notre fonctionnement peut se découper en 3 zones :

- La première est celle la Zone de contrôle. On y trouve **tout ce qui ne dépend que de nous-mêmes** (comme décider de me lever 15 minutes plus tôt, commencer par le dossier 1 ou le 2, etc.). Je peux y prendre des décisions en toute autonomie. Cela ne veut pas dire que cette zone est confortable : la décision d'arrêter de fumer ou de faire du sport se trouve aussi dans cette zone. Et vous conviendrez que dans ces cas-là, s'avoir soi-même comme adversaire n'est pas une mince affaire...
- La zone qui vient autour de la première est notre Zone d'influence **en interaction avec notre entourage** : les gens avec qui je vis, avec qui je partage mon bureau, mes clients, etc. Nous pouvons, aussi, y faire changer des choses moyennant communication, négociation, argumentation, décision concertée, etc. Même si on a moins de marge de manœuvre que dans la première zone.

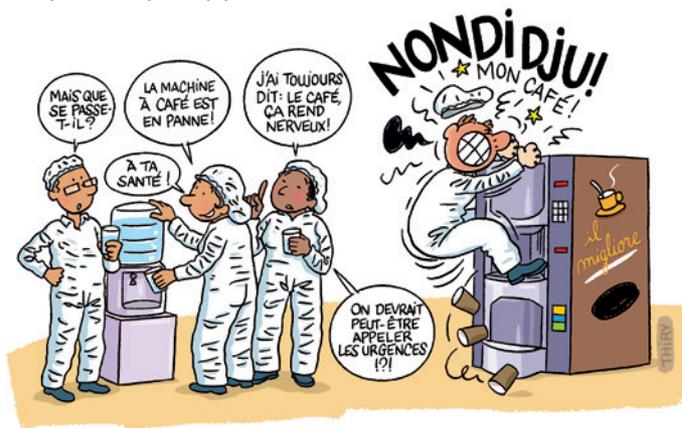
# Le mental

- Vient enfin la dernière zone, celle de l'impuissance, avec **des événements ou des contraintes sur lesquels nous n'avons pas de prise** (comme la météo, les copains de classe de nos enfants, le code de la route, un accident sur le chemin du travail, etc.). On ne peut rien y changer (en tout cas pour l'instant).

J'invite les gens à **consacrer la plus grande partie de leur énergie dans les deux premières zones, là où ils peuvent apporter des changements**. Et d'apprendre à accueillir (lâcher prise) ce qui se trouve dans la troisième.

Se protéger du stress et prendre soin de soi se trouve tout à fait dans notre zone de contrôle. Lorsqu'on a compris cela, cela change énormément de choses. Des exemples ? Si vous passez 3 heures par jour dans les transports et que cela vous rend malade, que faire pour y remédier ? Changer de travail ? Déménager ? Ou « rentabiliser » ce temps « perdu » en lisant ?

Ce qui compte, c'est d'arrêter de subir, de sortir de cette croyance selon laquelle on ne peut rien changer. Et de faire ce qu'il faut pour y parvenir. » <sup>(4)</sup>



---

# Le mental

---

## *Des pistes*

Pour vous aider à gérer votre temps, vos priorités et faire face aux défis quotidiens, de nombreuses offres d'accompagnement existent. Comment s'y retrouver ?

Pour bien choisir, voici quelques questions à (se) poser :

- De quoi avez-vous besoin ? De coaching, d'un suivi personnalisé, d'une formation... ?
- Quelle est l'approche correspondant à votre personnalité ?
- Quelles sont les références des intervenants auxquels vous vous adressez ?
- Les personnes de votre réseau professionnel et privé peuvent vous donner des pistes et faire part de leur expérience.
- Un prix élevé ne signifie pas nécessairement une meilleure qualité.

*In fine*, recoupez les informations et témoignages pour établir votre choix.

Il existe de nombreuses compétences et ressources en Région bruxelloise pour faire face au stress. Parmi celles-ci :

## **Une écoute téléphonique**

Le Centre pour Entreprises en difficulté (CEd) met gratuitement à disposition une équipe de consultants psychologues 7/7) – 24/24h au 0800/99 978.

Ils vous permettront de prendre du recul, déstresser, imaginer de nouvelles solutions.

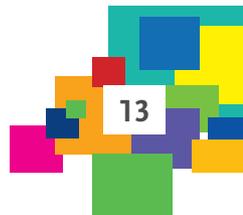
## **La Clinique du Stress**

Vous pouvez trouver des modules de sensibilisation et de traitement du stress (changer de vie, tuer le stress, s'affirmer...) auxquels participent essentiellement des personnes dont le stress est d'origine professionnelle. La clinique du stress propose aussi des consultations individuelles et des suivis de groupe. Un premier entretien permettra de bien cerner la demande d'aide.

Clinique du stress – CHU Brugmann

Place Arthur Van Gehuchten 4 – 1020 Bruxelles

02/477 21 11



---

# Le physique

---

## Un équilibre... dans son assiette, dans ses baskets...

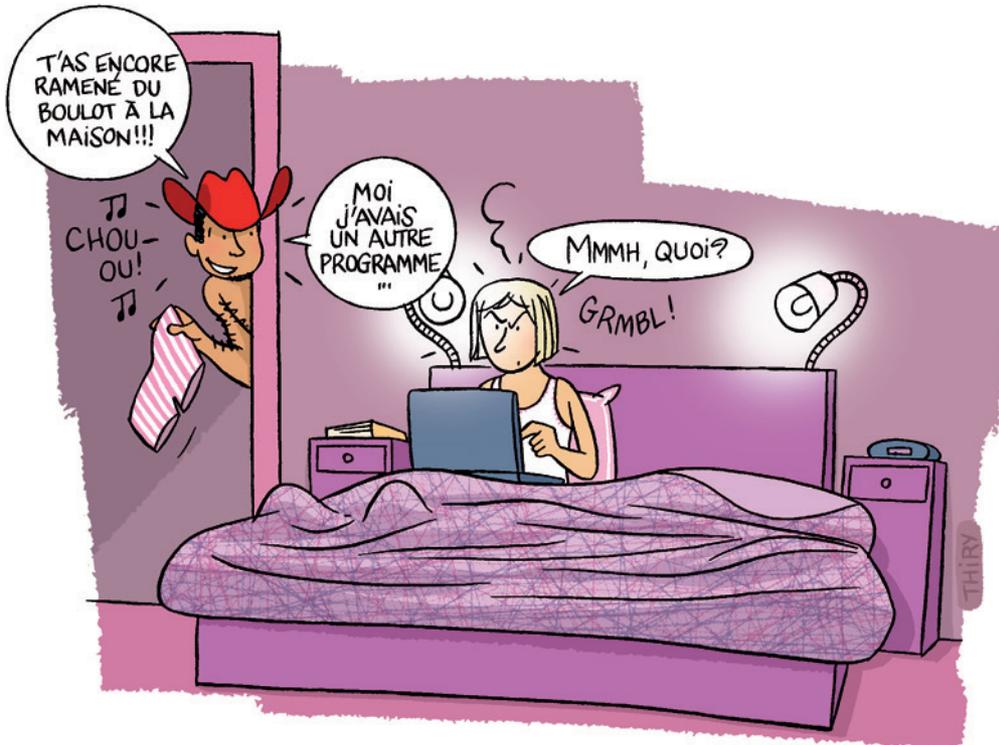
### *Pourquoi?*

Une alimentation saine, variée, équilibrée est un gage de plaisirs, de goûts, de saveurs authentiques, agréables à partager, chaque jour, entre « connaisseurs ». Tout comme il est plaisant de déguster un verre d'alcool, un bon vin ou une bière de pays... à condition de modérer sa consommation.

Et puis, le simple fait de se mettre (assez) en mouvement est bon pour la santé, sans qu'il soit nécessaire pour autant de devenir de grands sportifs ou des athlètes. En effet, entre 20 et 64 ans, il suffit d'avoir au moins une activité physique modérée pendant 30 minutes, chaque jour de la semaine, pour tirer les bénéfices d'une vie active.

Le sommeil est nécessaire à une bonne récupération des capacités physiques et psychiques (mémoire, concentration...), il est également associé à une bonne qualité de vie. *Le manque de sommeil peut avoir des conséquences sur l'alimentation et la prise de poids par un dérèglement hormonal agissant sur une augmentation des quantités consommées d'une part, et sur l'assimilation métabolique du glucose d'autre part.*<sup>(5)</sup>

# Le physique



---

# Le physique

---

## Manger

Le manque de temps peut amener à sauter des repas, à les prendre sur le pouce tout en travaillant, à se contenter de repas tout prêts peu équilibrés, à grignoter n'importe quoi. Autre versant, les repas d'affaires copieux et plus ou moins arrosés. Ces comportements justifiés par le manque de temps et la fonction - sont des points noirs pour l'énergie au quotidien et, à long terme, pour le capital santé.

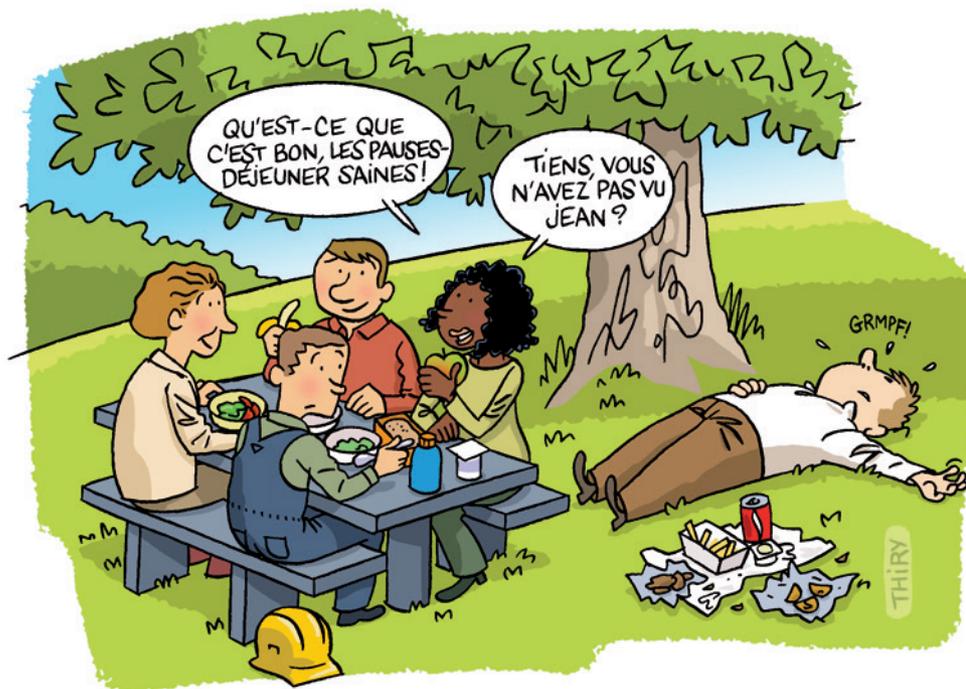
Il n'existe pas de « mauvais » aliments. En revanche, il existe des habitudes et réflexes qui nous poussent à choisir trop souvent des aliments gras, sucrés, salés, pauvres en nutriments essentiels. Une alimentation saine apporte l'énergie, la concentration et le bien-être nécessaires pour affronter la journée.

***Le surpoids affecte 35% des dirigeants.<sup>(6)</sup>***

*Le métier de dirigeant d'entreprise place celui qui l'exerce dans des conditions qui favorisent le développement d'habitudes alimentaires propices à la prise de poids : le manque de temps, le stress, le manque de sommeil et le rôle de dirigeant.<sup>(7)</sup>*

Les sandwiches et autres repas que l'on trouve dans les snacks et petites restaurations, sont des portions standardisées qui ne tiennent pas compte des besoins et des appétits qui diffèrent d'un individu à l'autre. En préparant votre lunch, vous adapterez plus facilement les quantités à vos besoins !

# Le physique



---

### ***Et l'alcool lors des repas d'affaires ?***

Voici quelques pistes pour modérer sa consommation tout en préservant la convivialité de ces rencontres :

- Si possible, zapper l'apéro.
- Boire un verre en mangeant.
- Demander de l'eau en complément pour en boire tout au long du repas.

### ***Vous mangez à l'extérieur ?***

Privilégiez les potages, les salades, les plats de poisson, de volaille ou de viande blanche, modérément assaisonnés plutôt que les plats en sauce. Remplacez les frites ou croquettes par des féculents "cuisson nature" (riz, pommes de terre, pâtes...). Evitez les menus : prenez plutôt un plat unique.



## Objectif... 7 jours santé

« Comme en fiscalité, la solution de votre voisin n'est pas la même que la vôtre. ». Si l'on travaille manuellement ou si l'on est derrière son ordinateur toute la journée, les besoins énergétiques ne sont pas les mêmes. Mais tout le monde est concerné par :

- ☑ **S'hydrater en suffisance** : minimum 1,5l d'eau ou de boissons non sucrées, répartis sur la journée (eau, thé, café...).
- ☑ **Manger régulièrement** : un petit-déjeuner, un dîner et un souper.
- ☑ **Manger varié** : pour équilibrer les apports sur la semaine : consommer des fruits et légumes chaque jour, des féculents sous toutes leurs formes à chaque repas et varier les types d'aliments consommés (viande, volaille, poisson, végétarien).
- ☑ **Eviter le grignotage** : privilégier des collations saines : quelques fruits secs ou frais, un yaourt, un potage, des crackers aux céréales complètes.

---

# Le physique

---

## Bouger

### Bon pour le corps et l'esprit

Certains ont déjà un travail qui demande une activité physique importante.

Pour d'autres, le travail est essentiellement sédentaire.

Pour tous, l'activité physique est bénéfique... Il ne s'agit pas nécessairement de pratiquer un sport.

Une activité physique, c'est : marcher d'un bon pas, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou faire du vélo, se garer plus rapidement (et peut-être gratuitement) à 5-10 minutes de son lieu de rendez-vous et s'y rendre à pied... C'est déjà tout bénéfique pour son bien-être et sa santé. Cela permet d'accroître le sentiment de bien-être général, de réduire l'angoisse et le stress et d'améliorer le sommeil. Certaines activités permettent aussi de réduire des douleurs de dos.

***30 minutes après le début d'une activité physique, les bienfaits sur l'anxiété se font sentir. Ils persisteraient pendant 2 heures.***<sup>(8)</sup>

**Un entrepreneur sur trois affirme ne pratiquer aucune activité physique !**

42% ne pratique au maximum qu'une activité physique légère par mois (30 minutes ou plus de marche, de vélo).<sup>(9)</sup>

# Le physique



---

# Le physique

---

## *Des pistes*

Pour des activités physiques, accessibles, à tout âge, en semaine ou le week-end... pensez aux **Centres de délasserment sportifs et de fitness**.

Il existe aussi des activités moins coûteuses, voire gratuites, et proches de chez vous :

- **Je cours pour ma forme**: programme de mise en condition physique par la course à pied pour débutants. Un cycle est organisé sur un trimestre, ou 12 semaines. Généralement le trimestre commencera en janvier (cycle hiver), en avril (cycle printemps), en juillet (cycle été) ou en octobre (cycle automne). Les principaux objectifs du programme sont la santé et la convivialité. L'objectif chiffré sera le nombre de kilomètres parcourus lors du test de fin de cycle (5, 10, 15 ou 20 Km).  
ASBL Sport et santé - [info@jecourspourmaforme.be](mailto:info@jecourspourmaforme.be) Rue Vanderkindere 177, 1180 Bruxelles
- **Les cycles sportifs de l'Adeps** : Surtout organisés dans les centres urbains, ils vous permettent de pratiquer une ou plusieurs disciplines sportives selon un horaire bien précis, tant en journée qu'en soirée, la semaine ou le week end. Ces cycles comportent en général 24 ou 36 séances d'une heure réparties sur l'année. [www.adepts.be](http://www.adepts.be)
- **Promenade verte (gratuit)** : balade de plus de 60km qui permet aux piétons et aux cyclistes de faire le tour de la Région bruxelloise et de traverser de nombreux parcs et espaces de nature préservée. D'une longueur de 5 à 10 km, ces différents tronçons parcourent une multitude de paysages (urbain, ruraux, industriel...).  
Bruxelles environnement - [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)

# Le physique



## ***Pourquoi ne pas utiliser le Swissball comme chaise de bureau?***

Etre assis sur un ballon stimule les réactions de redressement. De plus, nous avons une tendance naturelle à bouger perpétuellement lorsque nous sommes assis sur un objet rond. Le Swissball permet ainsi de changer en permanence les pressions exercées sur la colonne, ce qui permet d'éviter notamment de surcharger toujours les mêmes zones discales.

Un bon moyen de prévenir le mal au dos !

---

# Le physique

---

## Se déplacer

*Bruxelles se trouve en 4<sup>e</sup> position des villes les plus embouteillées d'Europe. La situation empirera dans les années à venir : la durée du déplacement augmentera de 45% et la vitesse moyenne n'excédera plus les 15km/h<sup>(10)</sup>. Travailler et se déplacer à Bruxelles devient un véritable défi !*

### Diversifier les modes de transport à Bruxelles...

Le « tout-en-voiture » est de plus en plus synonyme de stress et de perte de temps. Aux heures de pointe, en transport en commun en site propre, à pied ou à vélo, on dépasse tout le monde. Et pas de problème de stationnement ! En adoptant d'autres formes de mobilité, vous gagnerez en sérénité, en temps... et en activité physique.

#### *Et si on y regardait de plus près...*

Les frais accessoires peuvent plomber votre marge ! Parmi ceux-ci, les coûts et temps passés dans vos déplacements méritent toute votre attention. Limitez-les dès que possible !

*Exemple :* Vous facturez à l'un de vos clients 60€ l'heure. Mais pour vous rendre dans son entreprise, vous avez mis une heure aller - une heure retour. Votre taux réel de facturation est donc de 20€ ! Après les retenues fiscales et sociales, il vous en restera quelque 10€... Sans compter les frais d'essence et de voiture !

**Pensez aux alternatives !**

## Avez-vous déjà pensé au travail à domicile ?

Vous y gagnez à plusieurs niveaux :

- Vous réduisez les coûts : les déplacements peuvent être limités et votre éventuel « bureau officiel » partagé.
- Vous gagnez du temps et évitez le stress lié aux déplacements.
- Les technologies sont adaptées et accessibles (prix, convivialité...) quelle que soit la taille de votre activité et vos compétences en la matière.
- Vous respectez votre biorythme personnel : vous pouvez travailler aux heures les plus productives et à votre rythme.

*J'ai organisé ma journée professionnelle en considérant le rythme de la famille, sinon ça aurait été perturbations assurées, inefficacité, énervement...*

*Il est important de se fixer à soi-même et aussi à ses proches, des règles de base. Par exemple, des heures de travail précises comme au bureau. Ne vous chargez pas de toutes les charges ménagères parce que vous travaillez chez vous!*

---

# Le physique

---

## *Des pistes*

### *Et si chaque jour, vous gagniez 15 minutes de votre temps... qu'en feriez-vous ?*

Des solutions concrètes et, pour certaines, avantageuses financièrement, existent :

- **Des parkings de transit** : se garer et emprunter un autre mode de transport : métro, vélo, marche à pied...
- **Moins de voiture personnelle**, plus de voiture partagée via le carsharing.
- **Adopter le vélo et la marche en tout ou en partie** : pour le vélo, le « Bike Coaching » permet de tester le vélo comme moyen de transport pour se rendre au travail.  
Pro Vélo @ENTERPRISE - [entreprise@provelo.org](mailto:entreprise@provelo.org) - 02 517 17 67.
- **Choisir des heures de rendez-vous en dehors des heures de pointe** : réunion de travail à 7h30 avec petit-déjeuner...
- **Chaque commune a son plan de stationnement** : zone payante, zone bleue, zone gratuite, renseignez-vous.

Pour évaluer au mieux les moyens de déplacement à Bruxelles, n'hésitez pas à surfer sur le site [www.bruxellesmobilite.be](http://www.bruxellesmobilite.be).

## Objectif... 7 jours santé

- ☑ Pratiquer 30 minutes d'activité physique modérée par jour.
- ☑ Envisager des alternatives à ses déplacements professionnels:  
évaluer le coût - bénéfice peut s'avérer gagnant pour sa santé et son portefeuille!

### *Saviez-vous ?*

Les frais professionnels engagés pour le travail à domicile peuvent, en règle générale, être déductibles fiscalement. On parle de frais mixtes : entretiens, chauffage, électricité, décoration... La déduction se fait dans une juste proportion, définie au cas par cas (selon la surface professionnelle...).

## Notes

1. Olivier Torrès, « *La santé du dirigeant. De la souffrance patronale à l'entrepreneuriat salubre.* », Éditions de Boeck, 1<sup>e</sup> édition, 2012, p.202.
2. Règle statistique élaborée par l'économiste Pareto qui démontre que 20 % des causes engendrent souvent 80 % des conséquences et des résultats.
3. Olivier Torrès, « *La santé du dirigeant. De la souffrance patronale à l'entrepreneuriat salubre.* », Éditions de Boeck, 1<sup>e</sup> édition, 2012, p.201.
4. Extrait de l'interview réalisée par la journaliste Pascale Gruber auprès d'Anne-Françoise Gailly, consultante, formatrice et coach. L'interview intégrale se trouve sur le site [www.7jsante.be](http://www.7jsante.be).
5. Olivier Torrès, « *La santé du dirigeant. De la souffrance patronale à l'entrepreneuriat salubre.* », Éditions de Boeck, 1<sup>e</sup> édition, 2012, p.125.
6. Ibidem, p.199.
7. Ibidem, p.128.
8. Petruzzello SJ. *Anxiety reduction following exercise.* Journal of Sport and Exercise Psychology, 1995, 17.
9. Olivier Torrès, « *La santé du dirigeant. De la souffrance patronale à l'entrepreneuriat salubre.* », Éditions de Boeck, 1<sup>e</sup> édition, 2012, p.202.
10. Etude réalisée sur 31 villes européennes par GPS TomTom, Lu in Le Soir, juillet 2012.

## Votre check-up liste bien-être au quotidien

- ✓ Mettre à son agenda un temps pour soi
- ✓ Se ressourcer auprès de ses proches
- ✓ Activer son réseau d'amis et/ou professionnel
- ✓ Pratiquer 30 minutes d'activité physique modérée par jour
- ✓ Envisager des alternatives à ses déplacements professionnels
- ✓ Manger varié et privilégier les fruits et légumes
- ✓ S'hydrater régulièrement

[www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)

La brochure « Objectif 7 jours santé » s'inscrit dans le cadre d'un projet plus large de « promotion de la santé et entreprises ».

## Rendez-vous sur le site [www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)

Vous y découvrirez une multitude d' **informations santé validées, utiles et pratiques à mettre en œuvre au quotidien**, sur des thèmes tels que l'alimentation saine, l'activité physique ou encore la gestion de l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle. Vous pouvez également commander d'autres exemplaires de la **brochure** « Objectif 7 jours santé ».

### Devenez membre de 7jsante, c'est gratuit :

- Vous serez tenu au courant des activités proposées par nos partenaires durant l'année (conférences, séances de coaching, formations, tables rondes, etc).
- Vous pourrez partager vos expériences et découvrir les témoignages d'autres chefs d'entreprise.
- Vous recevrez gratuitement la newsletter « 7jsante ».



# [www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)