

# SANTÉ-ÉNERGIE-FORME -BEAUTÉ



Toute l'équipe du programme Santé - Énergie - Forme - Beauté de Jonzac vous souhaite la bienvenue.  
Laissez-vous surprendre par un projet imaginé pour vous ressourcer!



«Faut-il boire de l'eau avant d'avoir soif?»  
«Peut-on associer facilement activité physique et vie quotidienne?»  
«La cigarette est-elle nocive pour la santé?»  
"Faire le ménage et bricoler sont-ils des moyens de faire de l'activité physique?"  
"Manger 5 fruits et légumes par jour, est ce suffisant pour avoir une alimentation équilibrée?"  
"La marche est-elle une activité physique?"

Vous vous posez des questions sur l'équilibre alimentaire, l'activité physique et les moyens de les appliquer facilement au quotidien, ce circuit est fait pour vous. Il a été créé dans le but de vous sensibiliser à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière afin de préserver votre capital santé.

Le parcours est mis gracieusement à la disposition des usagers et son utilisation en est fait sous leur responsabilité.

- Zone de repos
- Parcours 1,7 Km
- Parcours 2,7 Km

Pour plus d'informations, voici quelques contacts et liens utiles:  
Hôpital de Jonzac 05 46 48 75 75  
Antilles de Jonzac 05 46 86 48 00 - Office de Tourisme 05 46 48 49 29  
Informations générales concernant le programme Santé - Forme - Beauté

INPES (Institut national prévention éducation santé)  
PNNS (Plan national nutrition santé)  
AFSSA (Agence française sécurité sanitaire agricole)

