



Exercices physiques

**Entretenez votre
capital santé !**

www.ml.be

M **L**
santé

Introduction

Des habitudes alimentaires malsaines combinées à un manque d'exercices physiques sont responsables de 30 à 40 % des cas de cancer et d'au moins 1/3 des décès précoces à la suite de maladies cardiovasculaires, de surpoids et d'obésité.

Faire de l'exercice physique quotidiennement, limiter une position assise prolongée, manger sain et varié et maintenir un poids en équilibre peuvent faire des miracles ! Vous réduirez ainsi le risque de surpoids ou d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de certains cancers, etc.

Consultez ce dépliant pour plus d'informations et de conseils pratiques.

Quelle intensité d'exercices physiques adopter?

Votre journée ressemble-t-elle à ce qui suit ?

Vous vous rendez en voiture à votre travail où vous restez toute la journée assis à votre bureau. Le soir, vous regardez la tv ou lisez un livre avant d'aller dormir.

Vous pratiquez donc trop peu d'exercices physiques !

À peine 36 % de la population de 15 ans et plus font au moins 30 minutes d'exercices physiques par jour. Si ceux-ci jouent un rôle important sur une bonne santé et un poids équilibré, la position assise prolongée ou un comportement sédentaire influent eux aussi sur la santé. La position assise prolongée comprend toutes les activités qui demandent d'être assis ou couché. Néanmoins, cela ne signifie pas nécessairement que vous ne bougez pas suffisamment. Si vous faites du vélo 30 minutes par jour, par exemple, mais que vous passez le reste de la journée assis, vous avez tout de même un style de vie sédentaire.

La société actuelle nous pousse en permanence à rester longtemps assis : à la maison, à l'école, au travail, en faisant les devoirs et lors d'un trajet en voiture. Nos enfants restent assis entre 6 à 9,5 heures par jour. Pour les adultes, la moyenne est presque de 8,5 heures. Même pendant notre temps libre, nous nous occupons de nombreuses heures assis (activités et écrans : smartphone, tablette, télévision, ordinateur, jeux vidéo, en lisant, téléphonant, etc.).

Quelle intensité d'exercices physiques adopter ? Il n'est absolument pas nécessaire de pratiquer intensivement le sport ou de devenir un athlète pour pouvoir bénéficier de tous ces avantages liés à la santé !

Les tout-petits

Veillez à ce qu'ils bougent suffisamment. Par exemple, sauter, jouer dehors et bricoler debout. Variez les activités qu'ils aiment, en fonction de leur âge.

Limitez les périodes de position assise prolongée (dodo non compris).

Les enfants et les adolescents entre 6 – 18 ans

Faites des activités de faible intensité la plus grande partie de la journée (par exemple aller à l'école à pied). Faites en outre une heure d'activités d'intensité modérée et élevée par jour (par exemple courir et (faire de la corde à) sauter). Sauter et faire du VTT sont des activités qui renforcent les muscles et les os.

Limitez les périodes de position assise prolongée et les moments derrière des écrans (télévision, ordinateur, etc.) en dehors des heures d'école jusqu'à deux heures par jour maximum.

Les adultes (> 18 ans)

Faites des activités de faible intensité la plus grande partie de la journée (par exemple, rester debout ou cuisiner). Faites en outre des activités d'intensité modérée et élevée. Choisissez entre :

- au moins 150 minutes par semaine d'exercices d'une **intensité modérée** (par exemple, nager ou faire du vélo), de préférence 30 minutes pendant cinq jours (mais bouger tous les jours est encore mieux) ;
- ou au moins 75 minutes par semaine d'exercices d'une **intensité élevée** (par exemple courir ou

- bêcher dans le jardin). Répartissez les exercices, par exemple, 25 minutes pendant trois jours;
- ou au moins 150 minutes par semaine d'une **combinaison** d'exercices **d'intensité modérée et élevée**. Une minute d'exercices de haute intensité compte double. Avec 25 minutes de jogging et 100 minutes de vélo à un rythme calme, vous atteignez votre quota hebdomadaire.

Faites également deux fois par semaine des activités pour renforcer vos os et vos muscles, comme prendre les escaliers et faire de la randonnée. Avez-vous plus de 65 ans ? Faites trois fois par semaine des exercices qui renforcent votre équilibre et votre force musculaire, comme de la gymnastique ou de la danse.


Éviter les périodes de position assise prolongée ou les interrompre régulièrement (idéalement toutes les 20 à 30 minutes), par exemple en se mettant debout, en allant chercher un verre d'eau ou en se détendant (comme s'étirer les bras vers le haut) est d'autant plus important chez les personnes âgées pour prévenir la dégénérescence musculaire.

Que se passe-t-il dans votre corps lorsque vous restez longtemps assis ?

En étant en position assise prolongée, d'importants muscles se mettent en mode « sommeil ». En revanche, les contractions musculaires que vous provoquez en vous levant ou en faisant quelques pas maintiennent les grands groupes musculaires en action. Ces contractions gardent le corps droit et préservent l'équilibre. Elles disparaissent lors d'une période de position assise prolongée, ce qui a un impact négatif sur l'organisme : la lipolyse et la sensibilité à l'insuline diminuent.

Un mode de vie sédentaire peut ainsi augmenter le risque de souffrir de douleurs musculaires et articulaires, d'avoir le diabète de type 2 et d'être en surpoids. Il est dès lors primordial d'activer les grands groupes musculaires (en se levant ou en marchant). Rester moins assis permet d'être en meilleure santé !

Bien que la position assise prolongée ait un impact négatif sur la santé, il est également déconseillé de ne pas s'asseoir du tout. Parallèlement, la position debout prolongée provoque également des effets négatifs sur la santé : maux de dos, jambes fatiguées et varices. Une alternance saine entre suffisamment d'exercices physiques, la position assise et la position debout est essentielle.



Faire 10.000 pas par jour (8.000 pour 65+), c'est bon pour la santé ! Un compteur de pas ou podomètre est un instrument pratique qui vous permet de tenir à l'œil et de contrôler votre activité physique. Cet appareil évalue approximativement votre niveau d'activité physique, vous êtes ainsi conscient du nombre de pas effectués en une journée. Avez-vous été suffisamment actif ce jour-là ? Vous vous en rendez compte immédiatement. En outre, le compteur de pas vous motive à en faire plus et vous encourage à être plus actif. Lorsque vous pratiquez d'autres activités que la marche, comme la natation, vous pouvez également calculer le nombre de pas effectués. Dans ce cas, vous utiliserez la règle des 10 minutes, chaque activité physique d'une durée de 10 minutes étant égale à 1.500 pas. L'offre de podomètres est large, mais ils ne sont pas tous fiables.

30 minutes = 2 x 15 min. = 3 x 10 min.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer 30 minutes d'exercices physiques sans interruption. Des périodes plus courtes d'exercices physiques, comme aller faire une course sur le temps de midi, entrent également en ligne de compte. Il est préférable de faire quotidiennement de courtes périodes d'exercices physiques, d'au moins 10 minutes, que pas du tout. Les exercices pendant le temps libre, les activités ménagères, le trajet vers le lieu de travail et les activités surplace comptent également. Exemples: marche à pied, cyclisme, natation, tennis de table, nettoyer, jardiner, danser, jeux de ballons, etc.

Faire de l'exercice physique pour maigrir

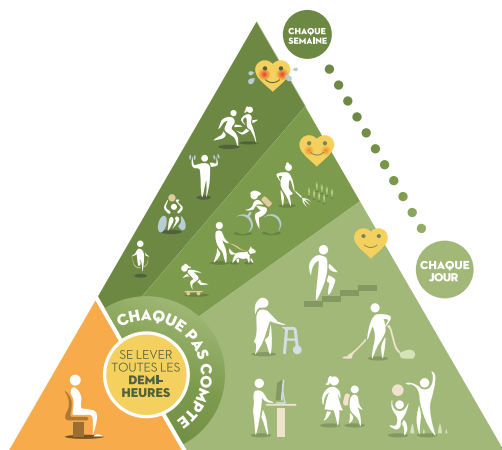
Si vous souhaitez perdre du poids, vous devez bouger davantage. Commencez par des activités d'une intensité modérée qui sont moins contraignantes pour vos articulations, comme le vélo. Si cela se passe bien, vous pouvez faire des exercices plus intenses : une heure de jogging est plus accessible que 15 minutes de course à pied intensive.

Il vous faut également suivre une alimentation saine et équilibrée. Celle-ci combinée à l'exercice physique et rester assis moins longtemps sont les ingrédients d'une perte de poids assurée.

Encore plus de sport ?

On ne bouge jamais assez... Vous pouvez corser vos efforts en faisant du sport plus longtemps ou plus intensivement. Vous pourrez ainsi dépasser vos limites. Dans le cadre du sport intensif, un accompagnement sportif professionnel constitue un must.

S'asseoir moins et bouger plus avec la pyramide de l'activité physique



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007

LE TRIANGLE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Zone orange

Chaque jour est une invitation à s'asseoir beaucoup et longtemps. Et ce n'est pas l'idéal : pour passer une journée saine, il faudrait à la fois s'asseoir, se tenir debout et bouger. Nous nous sentons physiquement et mentalement mieux dans notre peau lorsque nous évitons de rester assis trop longtemps.

En regardant la pyramide de l'activité physique, on retrouve le comportement sédentaire ou la position assise de longue durée dans la zone orange.

Bouger est sain. C'est pourquoi les exercices physiques ont une couleur verte. La règle est : plus la zone est verte, plus les exercices physiques sont intensifs.

Zone vert clair

Plus d'avantages pour la santé que vous ne le croyez se cachent dans les activités physiques de faible intensité. C'est pourquoi vous retrouverez les exercices physiques de faible intensité dans la partie inférieure de la zone verte. Essayez déjà de pratiquer une activité physique d'une faible intensité tous les jours pendant vos tâches, en allant à l'école à pied, en prenant l'escalier ou en téléphonant debout par exemple.

Zone verte centrale

Beaucoup de personnes bougent trop peu pour être en bonne santé. Bouger, c'est plus que flâner ou se balader. Néanmoins, marcher d'un bon pas, nager pour s'amuser ou faire du vélo est sain pour le corps et l'esprit et accessible à beaucoup de personnes.

Pratiquer une activité physique d'une intensité modérée est plus bénéfique pour votre santé que pratiquer une activité physique d'une intensité légère. Si vous pratiquez une activité physique d'une intensité modérée, vous respirerez plus vite et les battements de votre cœur s'accéléreront. Vous n'êtes pas encore essoufflé et vous pouvez encore parler normalement. Vous retrouverez cette manière de bouger dans la partie verte moyenne de la pyramide d'activité physique.

Zone vert foncé

La zone vert foncé se trouve dans la partie supérieure de la pyramide de l'activité physique. Cette zone est réservée aux activités physiques intensives : courir, basket-ball, etc.

Pratiquer une activité physique d'une intensité élevée présente des avantages supplémentaires pour votre santé en comparaison à une activité physique modérée ou légère. Bougez donc au moins une fois par semaine de façon très intensive pour un plus grand bénéfice sur votre santé.

Et last but not least, essayez aussi d'entraîner vos muscles toutes les semaines et de les renforcer.

Les avantages de l'exercice physique

Les exercices physiques sont bénéfiques tant à court terme qu'à long terme.

Un bien-être psychique accru : vous vous sentirez moins apathique et mou, votre concentration s'améliorera, vous serez mieux paré contre le stress et vous vous sentirez plus détendu au fil du temps. De plus, le sport est idéal pour élargir son réseau social.

Un bon sommeil : la pratique d'un sport en journée améliorera votre sommeil.

Une meilleure condition générale : vous vous sentirez plus en forme et mieux dans votre peau.



Un effet positif sur votre poids : vous maintiendrez votre poids ou maigrirez plus facilement. L'exercice physique provoque, entre autres, une consommation accrue d'énergie de telle sorte que les calories superflues sont brûlées.

Une activité physique régulière diminue le risque de nombreuses maladies chroniques, comme le surpoids et l'obésité, les maladies cardiovasculaires, certains types de cancer, le diabète de type 2 et l'ostéoporose.

Des os plus solides et une meilleure musculature sont essentiels pour les jeunes ainsi que pour les personnes plus âgées.

Un meilleur équilibre et une meilleure coordination du corps permettent aux personnes âgées de réduire le risque de chutes et de vivre plus longtemps de façon autonome!



5 raisons injustifiées de ne pas faire d'exercices physiques

Vous prenez à chaque fois la résolution de faire plus de sport, mais avez du mal à respecter cette bonne résolution ? Ayez conscience de ces pièges pour vous en débarrasser et pour améliorer vos chances de suivre vos bonnes résolutions jusqu'au bout.

1. « Je n'ai pas assez de temps pour faire du sport »

De nombreuses personnes ont une vie bien remplie et le temps restant pouvant être consacré au sport est très souvent restreint. Mais c'est une question de choix et de priorités.

Il n'est d'ailleurs pas nécessaire d'adapter tout le planning quotidien pour bouger plus. L'occasion de faire des exercices physiques se cache dans les petites choses du quotidien, comme prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, aller à vélo au travail, faire du jardinage, etc. Essayez d'intégrer tant que possible les exercices physiques dans vos activités quotidiennes afin de rester suffisamment en mouvement chaque jour.

2. « Cela nécessite un trop gros effort »

L'exercice physique réclame effectivement un gros effort, mais vous aurez ensuite plus d'énergie. Le gain d'énergie sera même deux fois plus important. Vous serez moins vite fatigué et vous vous sentirez plus

en forme. Par ailleurs, le sentiment de satisfaction après l'effort n'est pas à sous-estimer. Le sport permet d'amplifier la confiance en soi. Vous êtes confronté à une baisse de régime ? Le sport est le moyen idéal de booster votre esprit.

3. « Le sport est coûteux »

Vous ne devez pas acheter tout de suite un abonnement de fitness coûteux. Il existe de nombreux cours en groupe qui restent bon marché. De plus, ce genre de cours favorise les contacts sociaux. Vous pouvez également aller faire du vélo, de la marche ou de la course à pied avec des amis. C'est amusant et gratuit !

LA ML VOUS DONNE UN COUP DE POUCE FINANCIER

À la ML, les sportifs bénéficient d'une intervention sur les frais d'inscription et d'abonnement à un club sportif, un centre de fitness, aux bébés nageurs ou à une initiation au jogging. Surfez sur www.ml.be ou passez dans une agence de la ML de votre région pour recevoir plus d'informations.

4. « Le sport, ce n'est pas pour moi »

Les gens pensent souvent qu'ils ne sont pas faits pour le sport. Rien n'est moins vrai ! Il existe de nombreuses possibilités afin de faire du sport de manière simple et d'intégrer l'exercice physique dans la vie quotidienne. Il est important de croire en soi, car tout le monde, jeune ou âgé, peut faire des exercices physiques !



5. « J'ai peur de me blesser »

Faites des exercices physiques en fonction de votre âge et de vos aptitudes. Ne dépassez pas vos limites. Ne prêtez pas attention aux réussites et aux échecs des autres. Suivez toujours votre propre rythme. Il est important de pratiquer régulièrement des exercices physiques et d'intensifier petit à petit vos efforts. Le but n'est pas de courir un marathon. La pratique d'exercices physiques sains n'entraînera jamais de blessures ou de douleurs. Au contraire, ils favoriseront votre qualité de vie ! Par ailleurs, le sport améliorera certains problèmes de santé, comme les maux de dos.



L'importance de la motivation

Travailler sa condition ou non est intrinsèquement lié à sa motivation. Elle peut venir de vous-même ou de l'entourage. Si vous êtes poussé par votre propre motivation, vous persévérerez davantage que si elle provient de votre entourage. Vous éprouverez également plus de plaisir à accomplir ces exercices physiques parce que vous voulez, et non pas devez, les faire !






- Choisissez une activité qui vous plaît!
- Choisissez une heure et un jour fixes pour bouger afin que cela devienne une habitude.
- Pratiquez une activité physique avec une autre personne. C'est stimulant et donne l'envie de continuer à faire de l'exercice.
- Ne vous attendez pas directement à des miracles. De petits efforts sont déjà un grand pas en avant.
- Imaginez des objectifs à court terme plutôt qu'à long terme.
- Essayez de bouger à chacune de vos pauses.
- Bouger en musique, c'est le petit truc en plus pour ne pas s'arrêter.
- Ne vous souciez pas trop de la réussite ou de l'échec des autres. Tout le monde bouge à sa manière.
- Vous persévérez ? Récompensez-vous saine-ment. Planifiez par exemple une agréable petite excursion en famille ou entre amis.

Il est l'heure de passer à l'action

Essayez de bouger plus et limitez la position assise prolongée


La meilleure manière de faire de l'exercice physique est de ne pas exclusivement faire du sport, mais d'également intégrer des exercices physiques dans la vie quotidienne. Par exemple, déplacez-vous à pied ou à vélo, descendez à un arrêt de bus plus tôt, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur ou les escalators, etc. Par ailleurs, limitez la position assise prolongée et interrompez-la toutes les 20 à 30 minutes. Habituez-vous à alterner tous les jours entre position assise et debout et à pratiquer une activité physique.

- 
- Imaginez d'agréables manières de faire de l'exercice physique. Prévoyez par exemple de vous rendre à pied ou à vélo à l'école ou de faire les courses avec un ami.
 - Nettoyer, jardiner, laver la voiture, etc. : il s'agit aussi d'exercices physiques !
 - Faites des exercices physiques quand vous regardez la télévision, comme des abdominaux ou du vélo d'appartement.
 - Descendez à un arrêt de bus plus tôt ou gardez votre voiture plus loin sur le parking.
 - Allez promener plus souvent le chien ou baladez-vous un peu plus longtemps.

- 
- 
- Faites une petite balade durant votre pause de midi.
 - Restez debout en attendant les transports publics.
 - Ne restez jamais trop longtemps assis à votre bureau. Allez de temps en temps faire quelques pas.
 - Déplacez-vous jusqu'au bureau de votre collègue plutôt que de lui envoyer un e-mail ou de l'appeler.
 - Restez debout ou promenez-vous en téléphonant ou pendant la publicité à la télévision.

Montrez le bon exemple et faites bouger toute la famille !

Il est important pour les adolescents de bouger suffisamment, car plus ils sont jeunes, plus grand sera l'impact des exercices physiques. Vos (petits-)enfants suivent votre exemple ! Apprenez-leur dès leur plus jeune âge à profiter de la vie et à rester actifs toute la journée.

- 
- Incitez vos (petits-)enfants à s'affilier à un mouvement de jeunesse ou un club de sport. Dans ce cadre, ils pourront s'amuser toute la journée à leur guise avec des enfants de leur âge.
 - Planifiez des excursions sportives en famille. Quand il fait beau, faites un tour à vélo, du cuistax sur la digue, une balade en forêt ou une sortie dans un parc ou une plaine de jeux. S'il fait mauvais, vous pouvez aller à la piscine ou passer une chouette après-midi à jouer sur une console interactive.


Le sport pour tous

Chaque forme de sport est positive ! Cependant, il est préférable d'alterner différentes formes de mouvement : d'une part, l'endurance et, d'autre part, des activités dédiées à la force et à la souplesse.

Les activités d'endurance accélèrent votre rythme cardiaque et votre respiration et améliorent la condition de vos artères et vaisseaux.

Par exemple : marche, vélo, monter des escaliers, courir, nager, faire du ski de fond, faire de l'aviron, etc.

L'exercice est important pour le développement de la pression sur vos os. De cette manière, vos os se solidifient. **Les activités de force** vous aident à conserver votre force musculaire. Par exemple : porter les courses, jardiner, etc. La natation et la danse sont des exemples **d'activités** visant à améliorer **la souplesse** et la mobilité des articulations.

- 
- Renseignez-vous sur les activités sportives organisées dans votre région. Vous serez étonné de voir tout ce qui est proposé, pour tous.
 - Vous ne pouvez plus pratiquer de sport intensif ? Le Tai Chi est alors peut-être quelque chose pour vous. Le Tai Chi favorise l'équilibre et la coordination de l'esprit et du corps.

Faire du sport sainement

Il existe peu de raisons médicales vous empêchant de faire du sport. Par contre, il y a toujours un sport qui convient à vos possibilités. Cependant, si vous êtes resté longtemps inactif, il est préférable de prendre conseil auprès de votre médecin.

Un bon examen de médecine sportive avec conseil sportif est composé d'un questionnaire médical général, de quelques mesures simples (entre autres la respiration et le rythme cardiaque) et un examen physique général.

Voici comment prévenir les blessures et les douleurs musculaires :

- n'allez pas trop vite dès le début et laissez le temps à vos muscles de s'échauffer calmement. Pour s'échauffer, il est conseillé de sautiller, de faire un petit jogging ou du vélo ;
- réalisez vos efforts de manière progressive. Par exemple : lors du premier jogging, alternez de courtes périodes de course avec des périodes de marche plus longues afin d'arriver finalement à 30 minutes de course ;
- répartissez vos entraînements et périodes de sport sur toute la semaine ;
- si vous êtes encore capable de parler pendant l'effort, cela signifie que vous pratiquez le sport à une bonne intensité ;
- soyez attentif aux signaux émis par votre corps. La douleur signifie qu'il faut arrêter et prendre conseil chez son médecin ;
- un bon étirement favorise une meilleure irrigation du tissu musculaire qui se répare donc mieux. Étirez surtout les muscles qui ont été utilisés pendant l'activité sportive. Tendez le muscle (ou groupe musculaire) lentement jusqu'au moment où vous sentez une certaine tension (n'allez pas au-delà du seuil de la douleur) et gardez ce muscle tendu 15 à 30 secondes. Ne vous redressez pas et continuez à respirer calmement. Répétez deux à trois fois chaque étirement pour tous les muscles.

Choisissez un bon équipement

Il est important de choisir une tenue confortable pour faire du sport. Les vêtements de sport en coton sont moins adaptés que les tenues en nylon ou polyester, car ceux-ci retiennent plus d'humidité. Lorsque vous faites du sport, veillez à être capable de faire face à toutes les conditions climatiques. S'il fait plus froid, il est conseillé de superposer plusieurs fines couches de vêtements.

Pour courir, choisissez des chaussures de course qui amortissent bien les chocs. Si vous faites du vélo, choisissez-en un adapté à votre taille. Demandez toujours conseil à un professionnel lorsque vous achetez un nouveau vélo et entretenez-le bien.

Alimentation et sport

La nourriture a un rôle essentiel dans la pratique du sport. Une alimentation saine et variée peut faire la différence et permettre d'améliorer les performances sportives.

- Une alimentation saine et variée apporte les nutriments nécessaires, rendant des compléments de vitamines inutiles.
- Limitez les quantités de graisse dans votre alimentation : les graisses visibles comme les graisses à tartiner et à cuire, ainsi que les graisses invisibles comme celles contenues dans le chocolat, les chips, les confiseries, les pâtisseries, etc.
- Choisissez des en-cas sains comme un fruit, des légumes crus ou un yaourt. Vous pouvez manger un en-cas léger jusqu'à environ une heure avant votre effort.
- Mangez au moins 3 repas principaux par jour et ne sautez pas de repas.

- Essayez de prendre votre dernier repas 2 à 3 heures avant le sport.
- Avant l'effort, mangez un repas riche en glucides. Les glucides sont les fournisseurs d'énergie par excellence et sont contenus dans le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre et les fruits.
- Buvez assez d'eau après l'effort. En cas d'efforts de longue durée, vous devez également boire pendant l'activité sportive. Les boissons sportives ne sont pas ce qu'il y a de mieux.
- Après le sport, remplissez vos réserves d'énergie en mangeant, par exemple, une tartine avec une garniture salée, un morceau de fruit ou un produit laitier maigre.



Vous souhaitez avoir de plus amples informations sur une alimentation saine ?

Demandez à votre agence de la ML la brochure 'Alimentation saine' et son indicateur de calories ou téléchargez-les sur www.ml.be.

Vous avez besoin de plus de conseils alimentaires personnalisés ? Rendez-vous chez votre médecin ou demandez conseil à un diététicien qui vous aidera à établir un plan alimentaire équilibré sur mesure. La ML octroie une intervention pour différentes formules diététiques. Surfez sur www.ml.be ou rendez-vous dans une agence de la ML dans votre région pour obtenir davantage d'informations.

Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir davantage d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'alimentation saine, le poids sain, etc. ? Rendez-vous dans votre agence de la ML où vous pourrez **demander nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.



Sites web intéressants

www.mangerbouger.be

www.adepts.be

Source:

- Vlaams Instituut Gezond Leven (2017). Geactualiseerde Vlaamse gezondheidsaanbevelingen lichaamsbeweging en sedentair gedrag (lang stilzitten), i.s.m. de Vlaamse expertengroep. www.gezondleven.be
- VIGeZ, Van Acker R. & De Meester F. (2015). Langdurig zitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw. Syntheserapport als actuele onderbouw voor de factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Brussel





ML MUTPLUS.be

Siège social

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

Centre de gestion de Hainaut

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ MLHainaut@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

ML Liège

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

ML Luxembourg

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be



**Voire santé,
notre priorité!**

**Découvrez la ML
sur www.ml.be**