

1 NE RESTEZ PAS ASSIS
Je me lève toutes les 30 minutes, par exemple pour aller chercher un verre d'eau.

2 ÉVITEZ LA FATIGUE ET LES DOULEURS AU NIVEAU DES JAMBES

Je porte des bas de compression si je dois rester assis longtemps ou, au contraire, rester debout pendant une période prolongée.

3 DÉGOURDISSEZ-VOUS LES JAMBES

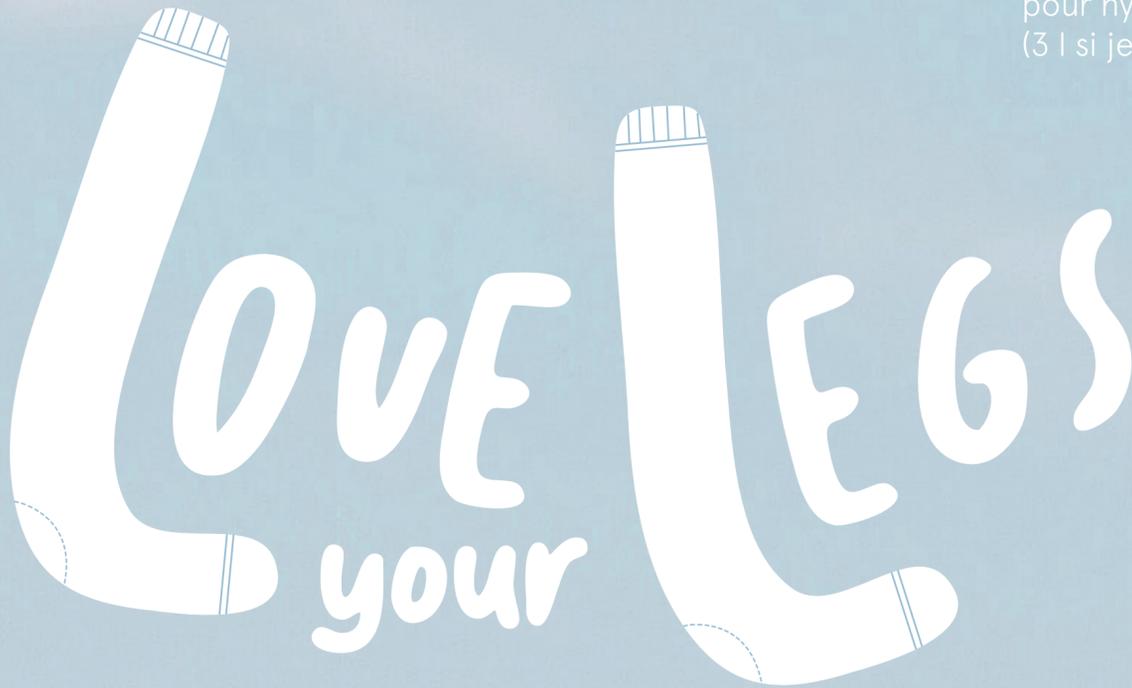
Je marche au moins 15 minutes par jour et je fais 3 séances d'activité physique plus intense par semaine, par exemple de la course à pied ou du vélo.

4 ACTIVEZ VOTRE CIRCULATION SANGUINE

Je porte des bas de compression pour activer la circulation sanguine dans mes jambes. De quoi réduire le risque de varices.

5 NE LAISSEZ AUCUNE CHANCE AUX CRAMPES

Je bois 1,5 à 2 l d'eau par jour pour hydrater mes muscles (3 l si je fais du sport).



veritas
CARES

6 RÉDUISEZ LE RISQUE DE BLESSURES, D'INFLAMMATION ET DE DOULEURS MUSCULAIRES

Je porte des bas de compression pendant et/ou après le sport.

7 CHOUCROUTEZ VOS JAMBES

Je me masse les jambes de bas en haut. Ou mieux : je me fais masser.

8 RÉDUISEZ LE RISQUE DE THROMBOSE DU VOYAGEUR

Je porte des bas de compression si je dois rester longtemps assis dans un avion ou si je dois faire un long trajet en voiture.

9 AIMEZ VOS JAMBES

Je ne me compare pas aux autres. Aimez aussi vos genoux, vos cuisses et vos mollets tels qu'ils sont.

Voilà pourquoi nous avons créé le MOUVEMENT LOVE YOUR LEGS, en collaboration avec nos ambassadeurs : **Nina Derwael, Alexander Hendrickx** et le **professeur Steven Laureys**.

Ils ont signé la charte pour manifester l'amour qu'ils portent à leurs jambes et (encore) mieux en prendre soin. Vous aussi, faites des pieds et des mains pour vos jambes !

Powered by Veritas

Alexander Hendrickx
Joueur de hockey et Champion Olympique

Steven Laureys
Professeur et Neurologue

Nina Derwael
Gymnaste et Championne Olympique



Avez-vous déjà remarqué
à quel point on dénigrait
nos jambes ?

LOVE YOUR LEGS

veritas
CARES



Alexander Hendrickx
Joueur de hockey et Champion Olympique

On devrait pourtant les
remercier pour tout ce
qu'elles font pour nous.



SOYEZ
EN JAMBES POUR
VOTRE SANTÉ

veritas
CARES



Nina Derwael
Gymnaste et Championne Olympique