

## Les tâches ménagères empêchent 50% de Belges de faire du sport: VITTEL leur offre du temps pour les reVITTELiser!

Bruxelles, le 30 août 2016 – Si les gens ne sont pas plus actifs physiquement, c'est en grande majorité à cause du manque de temps. Une étude commanditée par VITTEL dévoile que sur 1000 Belges interrogés quant aux tâches qui les empêchent d'être plus actif physiquement, la moitié cite les tâches ménagères, le nettoyage et la vaisselle. Et parce que le manque de temps ne peut pas être une excuse, VITTEL donne un coup de pouce à 30 gagnants en leur permettant de gagner une année de services de conciergerie. Cent heures qui leur permettront d'injecter cette dose de vitalité dans leur vie et de prendre cette bonne habitude de faire du sport pour ne plus jamais arrêter. Et si cela n'était pas suffisant, VITTEL organise la *Time To Move Run* à Paris. Une course contre le temps qui aura lieu la nuit du 29 au 30 octobre prochain, entre 2h du matin et... 2h du matin lors du changement d'heure. Avec cette initiative, VITTEL insiste sur le fait que le manque de temps ne doit pas aller à l'encontre d'un mode de vie sportif et sain.

### Time to move

Tout le monde sait que le fait de bouger a un effet positif sur le corps et l'esprit. « *La recommandation est de pratiquer trente minutes d'activités physiques à intensité modérée par jour.* » précise la coach Amandine Poli.

Ce constat n'empêche pas les Belges de préférer la sédentarité. C'est pourtant le manque de temps qui est l'excuse qui revient le plus régulièrement lorsque l'on demande aux gens pourquoi ils ne sont pas plus actifs physiquement. Pour parer à cette excuse, VITTEL offre à 30 gagnants 100 heures de services de conciergerie. De quoi libérer du temps pour faire le premier pas et s'activer au quotidien. Celles et ceux qui souhaitent avoir le luxe de déléguer leurs tâches ménagères, repassage, jardinage, bricolage ou faire garder leurs enfants, peuvent dès maintenant tenter leur chance sur [www.vittel.com](http://www.vittel.com).

### Des Belges occupés mais motivés

Afin de pousser les Belges à **faire le premier pas** et à prendre le temps de se lancer dans une activité sportive, VITTEL organise la *VITTEL Time to Move Run*. Une course insolite pour les participants puisque celle-ci ne prendra pas une minute de leur temps et se déroulera en pleine nuit **entre 2h du matin et 2h du matin**, lors du changement d'heure.



Un parcours adapté à tous puisque chacun définit ses propres objectifs et effectue le nombre de boucles de 2 km qu'il souhaite. VITTEL a demandé à

quatre ambassadeurs de relever le défi de montrer le bon exemple. Ces Belges à la vie bien remplie vont prendre le temps de s'entraîner à courir et partageront chaque semaine leur expérience pour transmettre à tous leur motivation et leurs trucs et astuces pour libérer du temps afin de pouvoir s'entraîner un peu chaque jour. Deux mois pour les suivre et se préparer à la course. VITTEL présentera ses nouveaux ambassadeurs dès septembre sur sa page Facebook : <https://www.facebook.com/VittelBE/>

L'un de ces entrepreneurs belges au planning ultra serré est Olivier Zeegers : fondateur de « MODESIGN ACADEMY », école de management de la mode et du design créée l'an dernier à Bruxelles, il cumule les vies parallèles et alterne sa vie d'entrepreneur avec sa noble mission de papa de deux enfants et son plein temps en tant qu'enseignant à l'institut Saint-André à Ixelles où il enseigne la religion et la géographie. Olivier qui réussit déjà à jongler avec ses différents rôles et une vie sociale bien chargée a accepté de montrer l'exemple à ses concitoyens en relevant le défi de s'organiser autrement pour libérer du temps dans son agenda bien rempli afin de participer à l'action Time To Move et à la VITTEL Time To Move Run à Paris. Un véritable challenge pour lui pour qui chaque minute compte.

### Faire son running out à Paris

Tout le monde peut participer à la VITTEL Time to Move Run à Paris. La course prendra place la nuit du samedi 29 au dimanche 30 octobre 2016, de 2h du matin à 2h du matin. Inscrivez-vous par équipes de 2 à 4 personnes <https://www.vittel.com/fr/ttm-run>. Et retrouvez les conseils pour vous préparer à la course à partir de septembre sur [la page Facebook de VITTEL](#).

### Fin du communiqué de presse ###

#### **Contact presse:**

Karima Ghozzi  
FAMOUS Relations  
karima.ghozzi@famousrelations.be  
+32 485 12 77 79

#### **À propos de VITTEL:**

Depuis 1854, l'eau minérale naturelle VITTEL est extraite d'une ancienne source naturelle située dans le village français Vittel. Ce petit village des Vosges date de l'époque gallo-romaine et accueille aujourd'hui encore des milliers de personnes qui viennent profiter des nombreux bienfaits de l'eau minérale naturelle. Ainsi, un litre de VITTEL par jour correspond à 30% de la quantité journalière de calcium. VITTEL est réputée pour sa teneur en minéraux exceptionnelle. VITTEL appartient au groupe Nestlé Waters.