SANTÉ & ENVIRONNEMENT

ADOPTER LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN



ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

Pour ne pas gaspiller l'électricité, pensons à **éteindre** lampes et appareils non utilisés!



MANGER SAIN [T LOCAL

±1111111111

Pour préserver **le climat et notre santé**, adoptons une alimentation locale et de saison, variée et riche en végétaux.

DÉCOUVRIR LA **NATURE**

Encourageons les enfants à **jouer dehors**... et promenons-nous tous ensemble au **parc** ou dans la **forêt**!



ALLAITER SON ENFANT

L'allaitement n'a que des atouts pour le bébé, la maman, le porte-monnaie et l'environnement!



PRIVILÉGIER LES DÉPLACEMENTS ACTIFS

Pour être en forme et nous sentir bien, déplaçons-nous à **vélo**, à **pieds**, à **trottinette** et **transports en commun**!

CONSOMMER MOINS ET MIEUX

Pour économiser les ressources, pensons au **partage**, au **reyclage**, à la **seconde main** et à la **location** (d'appareils médicaux par exemple).



NE PAS RECOURIR SYSTÉMATIQUEMENT AUX MÉDICAMENTS



Tous les petits maux n'ont **pas besoin de médicaments**. Apprenons à se soigner mieux, avec moins! Parlez-en à votre médecin.

POUR **PROTÉGER LA PLANÈTE**

Soutenons et accompagnons les enfants et les jeunes qui **s'engagent** pour l'environnement.



Elle est **précieuse** et sa **qualité encadrée**. Préférons-là à l'eau en bouteille et faisons des efforts ensemble pour ne **pas la gaspiller**.



