

# SANTÉ & ENVIRONNEMENT

## ADOPTER LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN



### DÉCOUVRIR LA NATURE

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



### CONSOMMER MOINS ET MIEUX

Pour économiser les ressources, pensons au **partage**, au **recyclage**, 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.



### ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

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



### ALLAITER SON ENFANT

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



### S'ENGAGER POUR PROTÉGER LA PLANÈTE

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



### MANGER SAIN ET LOCAL

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



### PRIVILÉGIER LES DÉPLACEMENTS ACTIFS

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



### BOIRE L'EAU DU ROBINET

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