

# 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** !



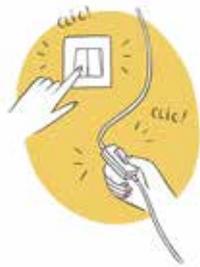
### CONSOMMER MOINS ET MIEUX

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**.