

# DÉFI TCHIN-TCHIN DANS MON CAMP



## Du 29 juin au 3 juillet 2026, on relève le Défi !

Chers parents,

Adopter ou conserver l'habitude de boire de l'eau tout au long de la journée est essentiel afin d'assurer une bonne hydratation. Cela est particulièrement important pour votre enfant durant la période estivale, car la chaleur augmente les pertes d'eau et les risques de déshydratation.

Du **29 juin au 3 juillet 2026** inclusivement, **votre enfant est invité à relever le [Défi Tchín-tchín dans mon camp](#)**. Chaque jour, des pauses fraîcheur, où l'eau sera consommée dans une ambiance conviviale et festive, seront proposées. De plus, différentes activités sur le thème de l'eau et de l'hydratation sont prévues. Pour y prendre part, votre enfant doit **apporter une gourde d'eau chaque jour**.

Pendant le *Défi Tchín-tchín dans mon camp*, l'eau sera consommée en groupe pendant le dîner. Vous pouvez donc considérer que l'eau est la boisson d'accompagnement du repas de votre enfant, si vous le souhaitez. L'ajout d'autres boissons est bien sûr permis, mais non nécessaire.

Pour faciliter la saine hydratation de votre enfant en toute sécurité pour la semaine du *Défi* et pendant tout l'été :

- Prévoyez au moins deux gourdes d'eau, bien identifiées au nom de votre enfant. Vous pouvez en congeler une la veille pour que l'eau reste fraîche toute la journée.
- Nettoyez bien vos gourdes avec du savon tous les jours.

Nous encouragerons les jeunes et leurs familles à prendre goût à l'eau. Vous trouverez quelques idées de gestes simples qui peuvent être appliqués à la maison pour faire plus de place à l'eau au quotidien au [soifdesante.ca/maison](http://soifdesante.ca/maison).

En vous remerciant d'avance de votre engagement et appui,

*L'équipe du camp d'été*

En partenariat avec :



*J'ai soif de santé!*