

DU 23 AU 27 MARS

Levons nos verres d'eau,  
c'est le  
**Défi Tchîn-tchîn!**



Chers parents d'élève marcheur,

Pour souligner la Semaine canadienne de l'eau et la Journée mondiale de l'eau, votre école participe au *Défi Tchîn-tchîn*, du 23 au 27 mars 2026. Il vise à promouvoir l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé, tout en s'amusant.

Comme le Défi se déroule sur l'heure du midi, nous vous invitons également à participer à la maison. **Toute la semaine, servez de l'eau à votre enfant et à vous-même, lors du repas, et faites un « Tchîn-tchîn » ensemble.** Ce geste simple se veut festif, afin de valoriser la consommation d'eau.

À la fin de la semaine, pour souligner la participation de votre enfant au *Défi Tchîn-tchîn*, vous pouvez télécharger et personnaliser un certificat de participation au [soifdesante.ca/maison](https://soifdesante.ca/maison). Vous trouverez aussi quelques idées de gestes simples pour faire plus de place à l'eau au quotidien (dont des recettes d'eaux aromatisées).

En tant que parent, vous êtes un levier important pour promouvoir et soutenir la saine hydratation de votre enfant. Cette bonne habitude a le potentiel de les suivre toute leur vie et de contribuer à leur santé.

En vous souhaitant une expérience *Tchîn-tchîn* plaisante avec votre enfant,

*L'équipe*



En partenariat avec :



*Le Défi Tchîn-tchîn est une initiative conjointe de l'Association québécoise de la garde scolaire et de l'Association de la santé publique du Québec.*