



Chers parents,

Le mois de mars est l'occasion parfaite de célébrer l'eau, notamment avec la *Semaine canadienne de l'eau* et la *Journée mondiale de l'eau*, le 22 mars.

Pour souligner l'importance de cette ressource précieuse, nous participerons, du **23 au 27 mars 2026**, au *Défi Rigol'eau* avec les enfants. Cette initiative vise à promouvoir l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé, tout en s'amusant.

Pendant une semaine, votre enfant relèvera le *Défi Rigol'eau* en prenant part à différentes activités sur le thème de l'eau, dont un « Tchîn-tchîn » collectif à l'heure du dîner, en levant son verre d'eau avec les autres enfants. Pour en savoir plus sur le Défi, rendez-vous au soifdesante.ca/cpe-garderie.

À la maison, vous pouvez vous aussi trinquer avec de l'eau pendant les repas. Vous trouverez également quelques idées de gestes simples, dont des recettes d'eaux aromatisées, pour faire une plus grande place à l'eau au quotidien au soifdesante.ca/maison.

Nous vous remercions à l'avance de votre engagement et de votre appui.

L'équipe

En partenariat avec :

Québec 

 **ASPQ**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC

J'ai soif de santé!