



Le mois de mars est un bon moment pour faire la promotion de la saine hydratation, car il coïncide avec le *Mois de la nutrition*, la *Semaine canadienne de l'eau* et la *Journée mondiale de l'eau* (22 mars).



BALAYEZ LE CODE QR
POUR INSCRIRE VOTRE MILIEU
AU DÉFI!

RELEVEZ LE DÉFI RIGOL'EAU!

Le **Défi Rigol'eau** est une activité de sensibilisation qui encourage les enfants à boire de l'eau pour accompagner leur repas du midi. Le *Défi* se déroule durant la dernière semaine du mois de mars.

Comment participer?

- Pour relever le *Défi*, les enfants sont invités à faire un *Tchin-tchin* collectif avec un verre d'eau durant le repas, lors de la dernière semaine du mois de mars.
- Les services de garde éducatifs à l'enfance qui désirent participer au *Défi Rigol'eau* doivent s'inscrire au soifdesante.ca/cpe-garderie.
- Veuillez effectuer une seule inscription par CPE/garderie. Les milieux inscrits courent la chance de gagner des prix de participation pour les enfants.



Des outils gratuits à télécharger

Des outils gratuits du *Défi Rigol'eau* sont gratuits et disponibles sur le site soifdesante.ca/cpe-garderie, soit :

- des affichettes 8 ½ X 11 imprimables.
- des certificats de participation imprimables et personnalisables.
- une trousse d'activités *Rigol'eau*, incluant des coloriages.
- Un guide d'accompagnement qui rassemble les conditions de succès du *Défi Rigol'eau*.
- Une version web des livres de *Rigol'eau*

Déroulement suggéré

Chaque service de garde éducatif à l'enfance peut adapter à sa réalité la façon de déployer ce *Défi*. Voici notre proposition :

AVANT LE DÉFI

- 1- Imprimer et apposer l'affichette dans le service de garde éducatif à l'enfance, annonçant la venue du *Défi*.
- 2- Consulter les outils et les activités *Rigol'eau* disponibles au soifdesante.ca/cpe-garderie.
- 3- Impliquer les parents en les invitant à visiter le site soifdesante.ca.

PENDANT LE DÉFI

- 1- Au début de chaque dîner (ou au moment qui convient le mieux pendant le repas), offrir un verre d'eau aux enfants.
- 2- Au moment opportun durant le repas, demander aux enfants de soulever leur verre et de regarder leurs voisins de table dans les yeux en disant «*Tchin-tchin*» pendant qu'ils le font.

IMPORTANT : Le personnel éducateur, à titre de modèle positif, est invité à avoir son verre d'eau pour faire *Tchin-tchin* avec les enfants.

À LA CLÔTURE DU DÉFI, LE VENDREDI

- 1- Remettre à tous les enfants un certificat de participation personnalisé.
- 2- Afficher le certificat de participation du service de garde.
- 3- (Facultatif) Déposer la candidature de son service de garde au Temple de la renommée.

IMPORTANT : Le *Défi Rigol'eau* est l'occasion de valoriser la consommation de l'eau, sans pour autant interdire les autres boissons.

Bonne semaine de Défi Rigol'eau!

Pour nous joindre :

Courriel : soifdesante@gmail.com

Tel: (514) 598-8058 poste: 213

LE DÉFI RIGOL'EAU EST UNE
INITIATIVE DE L' ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC.

© Tous droits réservés 2026

En partenariat avec :

Québec 

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

J'ai soif de Santé!