

Défi Rigol'eau

JE BOIS DE L'EAU!

DU 17 AU 21 MARS

J'ai soif de santé!

UNE INITIATIVE
DU COLLECTIF VITAL



Chers parents,

Chaque année, la troisième semaine de mars est l'occasion de célébrer l'eau, avec la *Semaine canadienne de l'eau* et la *Journée mondiale de l'eau* (22 mars).

Pour souligner l'importance de cette ressource précieuse, nous participons, du **17 au 21 mars 2025**, au *Défi Rigol'eau* avec les enfants. Il vise à promouvoir l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé, tout en s'amusant.

Durant une semaine, **votre enfant relèvera le Défi Rigol'eau** en réalisant des activités sur le thème de l'eau, dont un « *Tchin-tchin* » collectif en levant leur verre, sur l'heure du midi. Pour savoir plus d'information sur le *Défi*, rendez-vous au soifdesante.ca/cpe-garderie.

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

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

L'équipe



Le *Défi Rigol'eau* est une initiative du Collectif Vital dans le cadre de sa campagne *J'ai soif de santé!*, qui vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau.