

J'ai soif de santé!

Développée par la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), la campagne *J'ai soif de santé!* vise à **promouvoir une saine hydratation** en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau chez les enfants. Les décideurs et les adultes côtoyant les enfants sont invités à les inspirer en agissant comme modèles de saine hydratation et à rendre l'eau disponible et attrayante.

La campagne se déploie dans **cinq milieux de vie** : les municipalités, l'école, la garderie/CPE, le camp et la maison.

J'ai soif de santé! DANS MA MUNICIPALITÉ

Facilitez la consommation d'eau dans les lieux publics en favorisant le repérage des points d'eau gratuits, dans votre municipalité et en rendant de l'aqueduc plus attrayante.

Pour en faire la promotion et embellir vos fontaines d'eau, téléchargez des outils gratuits : affiches promotionnelles, pictogramme signalétique, infographie et plus encore!

Cette initiative est issue d'un partenariat avec le Plateau lanadois intersectoriel et le CISSS de Lanaudière.



J'ai soif de santé! À L'ÉCOLE

Lors de la troisième semaine de mars, soulignez la Semaine canadienne de l'eau avec vos élèves du préscolaire et du primaire en relevant le *Défi Tchintchin*. Ce *Défi* festif propose d'accompagner le repas du midi avec de l'eau et de trinquer ensemble. Pour bâtir des écoles favorables à la consommation d'eau, téléchargez gratuitement vos outils : affiches, trousse d'activités éducatives et ludiques et bien d'autres!

- En 2018, plus de 60 000 enfants ont relevé le *Défi*, au Québec.

Il s'agit d'une initiative conjointe avec l'Association québécoise de la garde scolaire.



J'ai soif de santé! À LA GARDERIE / CPE

Offrez aux enfants l'occasion d'apprendre à boire surtout de l'eau dès la petite enfance. Comme les écoles, célébrez la Semaine canadienne de l'eau et relevez le *Défi Tchîn-tchîn des tout-petits*.

Téléchargez gratuitement des outils adaptés aux tout-petits.



J'ai soif de santé! AU CAMP

L'été, l'hydratation prend une place plus importante pour éviter la déshydratation et les coups de chaleur. À l'instar du *Défi scolaire*, faites le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp!* Découvrez une panoplie d'outils ludiques gratuits, adaptés à la réalité des camps.

Il s'agit d'une initiative conjointe avec la Fondation Tremplin Santé.



J'ai soif de santé! À LA MAISON



Les Québécois, particulièrement les jeunes, sont de friands consommateurs de boissons sucrées.

Consultez nos outils pour valoriser la consommation d'eau à la maison. Vous y trouverez quelques idées pour boire plus d'eau et rendre votre maison favorable à la consommation d'eau. Découvrez aussi nos recettes pour aromatiser l'eau.

Bâtissons des milieux où l'eau est la boisson la plus accessible et attrayante!