



# 3 CONSEILS POUR TA SANTÉ ET LA PLANÈTE

## BOUGE EN PLEIN AIR!

*ET CHOISIS LA NATURE  
COMME SALLE DE SPORT*



Marche, fais du vélo, cours ou pratique un sport en plein air. C'est un double bonus : tu chouchoutes ta forme physique et mentale, et en plus, tu te connectes à la nature. Moins de stress et plus de raisons de protéger notre planète, c'est gagnant-gagnant !

## MANGE MIEUX!

*DE SAISON, LOCAL, BIO  
ET MOINS TRANSFORMÉ*



Fais-toi plaisir avec des fruits et légumes de saison, bio et produits près de chez toi. Moins de produits transformés, plus de saveurs authentiques et de bons nutriments pour ton corps. Résultat ? Moins de pollution, moins d'additifs douteux, et tu boostes ta santé tout en faisant un geste pour la planète !

## ZÉRO PLASTIQUE!

*UN GESTE POUR LA PLANÈTE ET MOINS  
DE PRODUITS CHIMIQUES POUR TA SANTÉ*



Passes aux alternatives réutilisables comme les gourdes en inox, les sacs en tissu pour tes courses en vrac, les lunch boxes en inox ou en verre, et les cosmétiques solides. Non seulement tu fais un geste pour sauver nos océans et préserver la biodiversité, mais tu évites aussi les produits chimiques que l'on trouve dans certains plastiques.