

# LIVRET D'ACTIVITÉS BONNES POUR LA SANTÉ

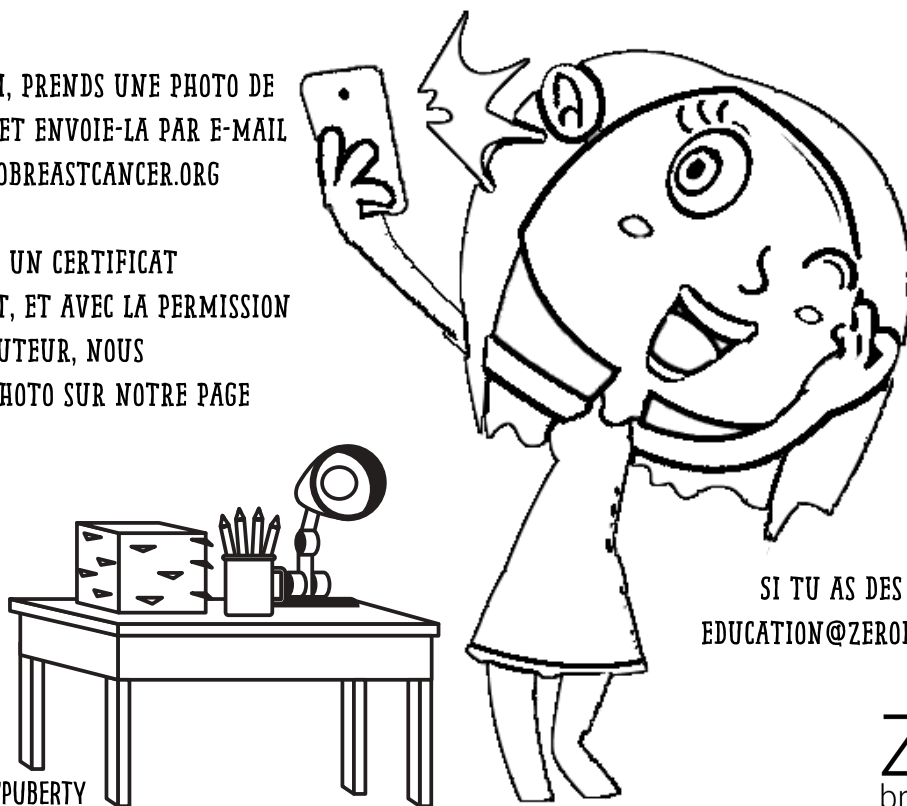
ÊTRE EN BONNE SANTÉ, C'EST SE SENTIR AU TOP!

POUR ENFANTS DE 5 ANS ET PLUS, AFIN DE DÉCOUVRIR DES  
ACTIVITÉS QUI CONTRIBUENT À UNE BONNE SANTÉ TELLES QUE

- BOUGER PLUS ET PLUS SOUVENT
- MANGER SAINEMENT
- DORMIR SUFFISAMMENT
- GÉRER SON STRESS
- LIMITER L'UTILISATION DE PRODUITS CHIMIQUES

DÈS QUE TU AS FINI, PRENDS UNE PHOTO DE  
TA PAGE PRÉFÉRÉE ET ENVOIE-LA PAR E-MAIL  
À EDUCATION@ZEROBREASTCANCER.ORG

NOUS T'ENVERRONS UN CERTIFICAT  
D'ACCOMPLISSEMENT, ET AVEC LA PERMISSION  
D'UN PARENT OU TUTEUR, NOUS  
PARTAGERONS TA PHOTO SUR NOTRE PAGE  
FACEBOOK !



SI TU AS DES SUGGESTIONS,  
EDUCATION@ZEROBREASTCANCER.ORG

ZBCLINK.ORG/PARENTS  
FACEBOOK @GIRLSNEW PUBERTY

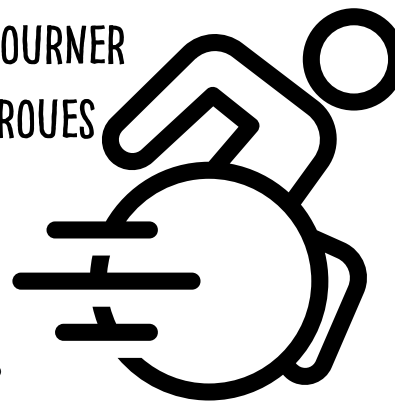
zero  
breast cancer

# COMMENT BOUGER PLUS ET PLUS SOUVENT ?

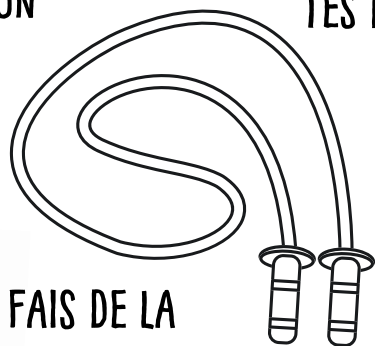


JOUE AU BALLON

FAIS TOURNER  
TES ROUES



FAIS POMPER TON  
CŒUR AU MOINS 60  
MINUTES PAR JOUR!

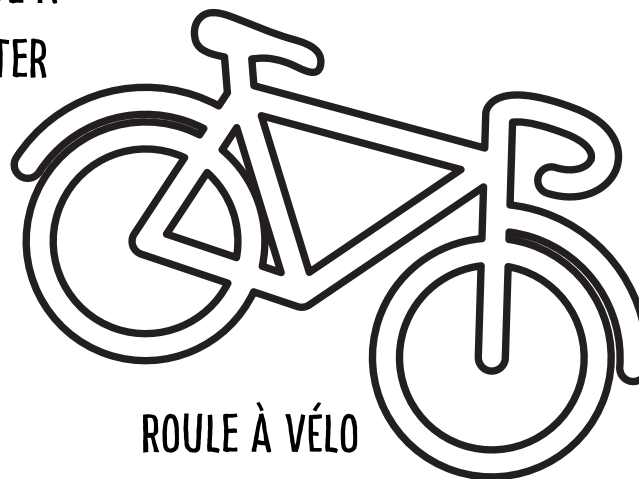


FAIS DE LA  
CORDE À  
SAUTER

MARCHE OU  
COURS



DANSE



ROULE À VÉLO

ZBCLINK.ORG/PARENTS  
FACEBOOK @GIRLSNEW PUBERTY

zero  
breast cancer



# BOUGE PLUS ET PLUS SOUVENT

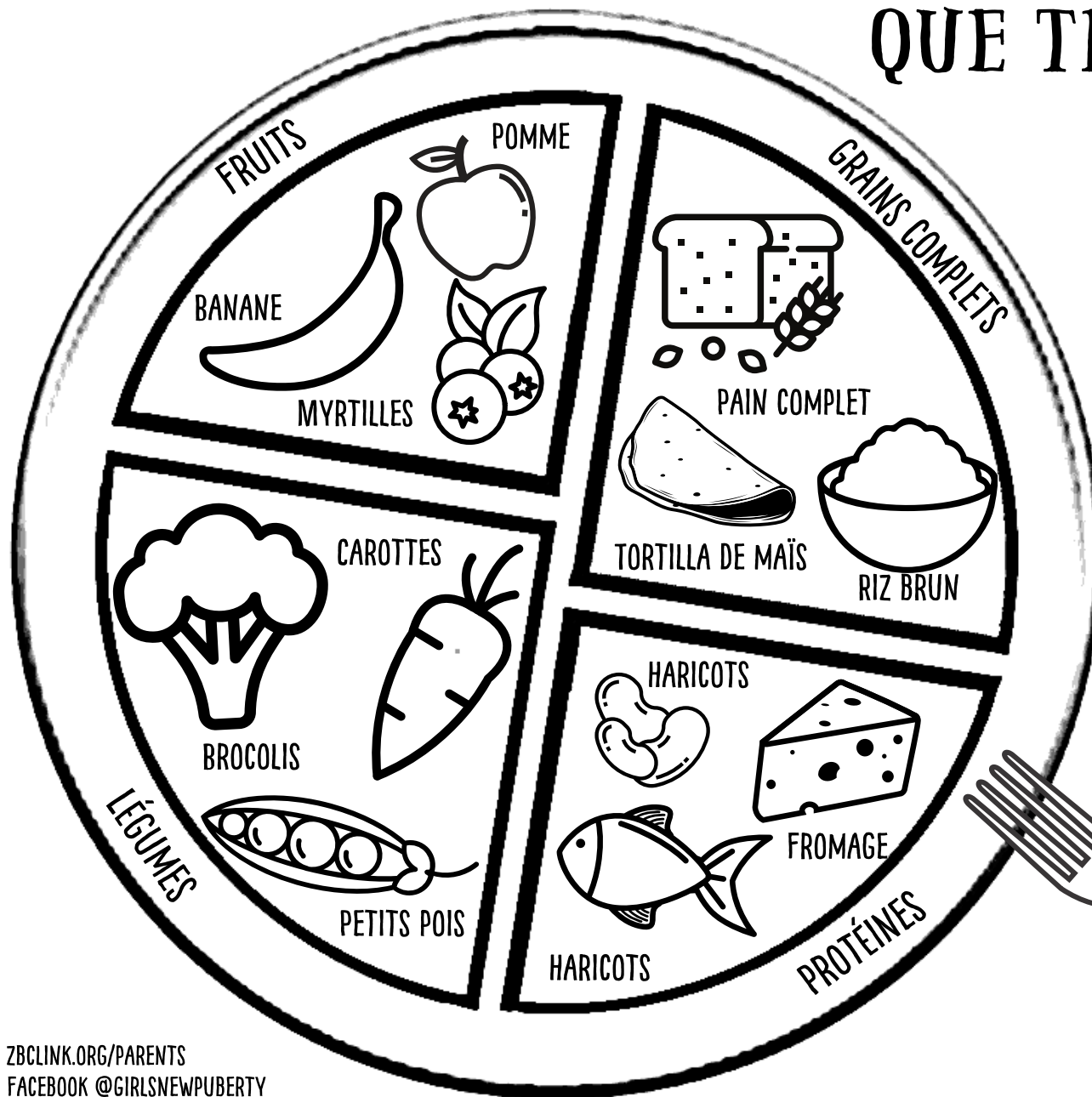
DESSINE TA FAÇON DE BOUGER PRÉFÉRÉE

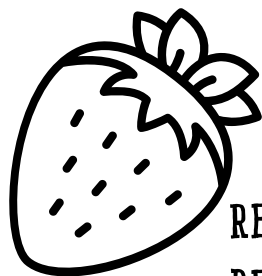
ZBCLINK.ORG/PARENTS  
FACEBOOK @GIRLSNEWPUBERTY

zero  
breast cancer

# QUE TROUVE-T-ON SUR UNE ASSIETTE SEINE?

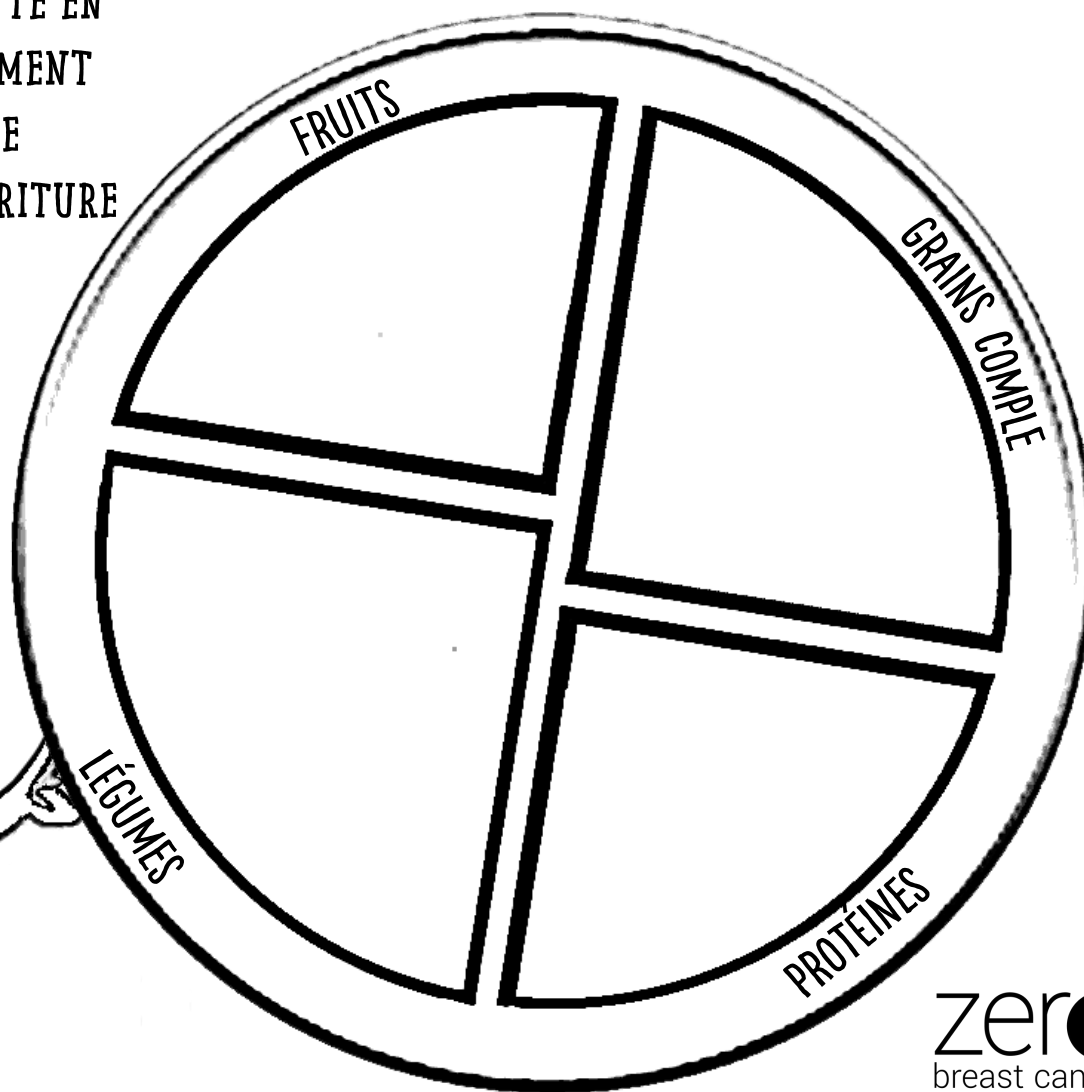
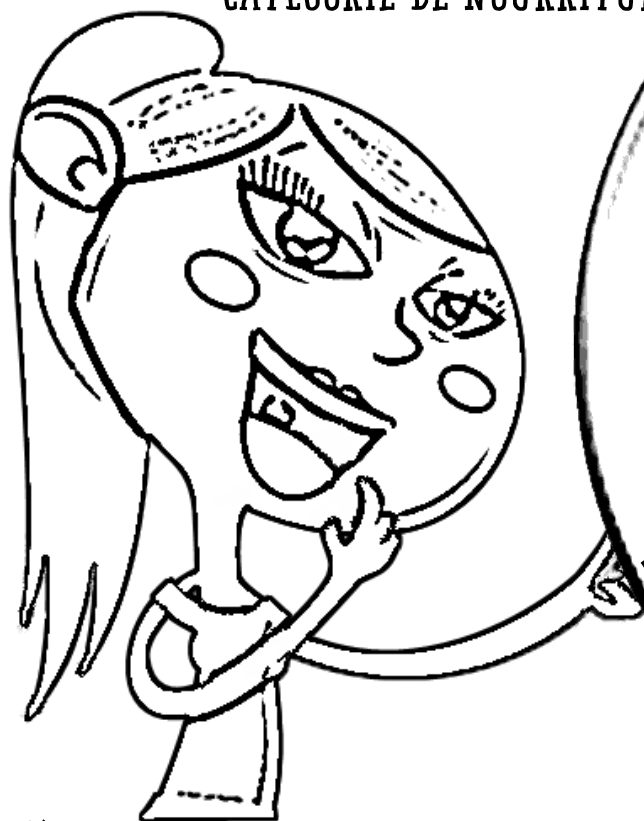
REMP LIS TON  
ASSIETTE D'ABORD  
AVEC DES GRAINS  
COMPLETS OU DES  
LÉGUMES. ENSUITE  
AJOUTE DES FRUITS  
ET DES PROTÉINES





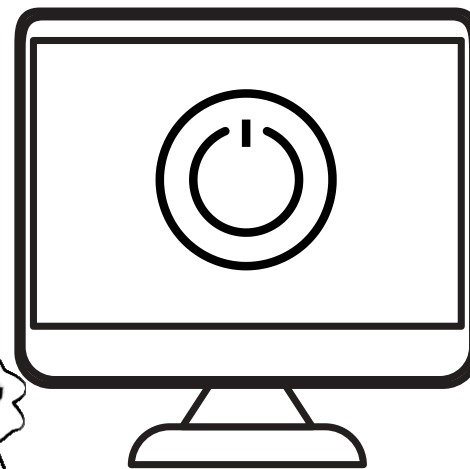
# MANGE SAINEMENT

REPLIS TON ASSIETTE EN  
DESSINANT TON ALIMENT  
FAVORI DANS CHAQUE  
CATÉGORIE DE NOURRITURE

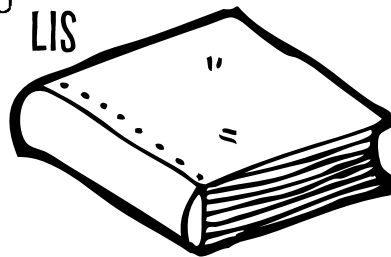


# COMMENT DORMIR MIEUX?

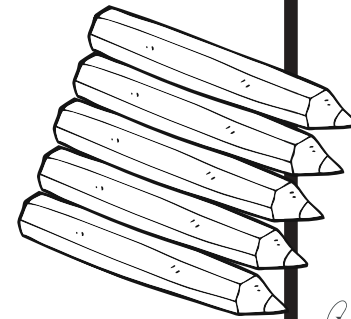
ÉTEINS TES ÉCRANS AU MOINS  
30 MINUTES  
AVANT D'ALLER DORMIR



LIS



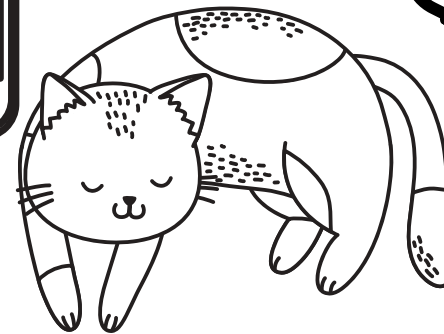
DESSINE OU FAIT  
DU COLORIAGE



ÉCOUTE DE LA MUSIC  
CALME OU UNE  
HISTOIRE REPOSANTE



PASSE UN PEU DE TEMPS AVEC  
TON ANIMAL DE COMPAGNIE SOMNOLENT





# DORMIR SUFFISAMMENT

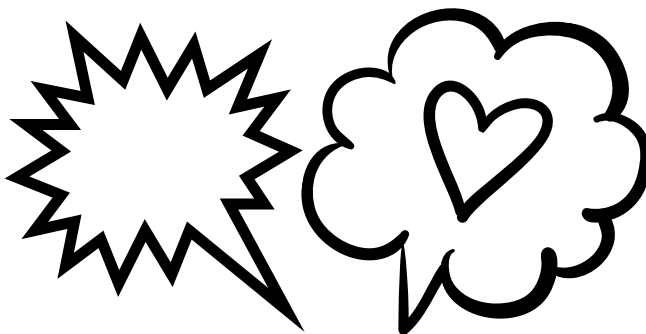
DESSINE CE QUI T'AIDE LE MIEUX À BIEN DORMIR



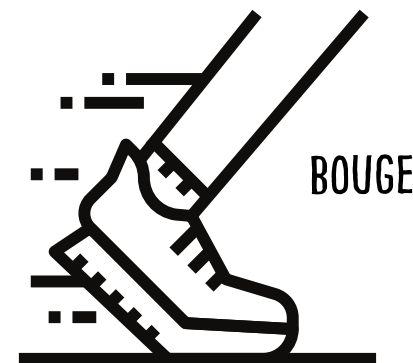
# QU'EST-CE QUI PEUT AIDER QUAND ON EST ANXIEUX OU TRISTE ?



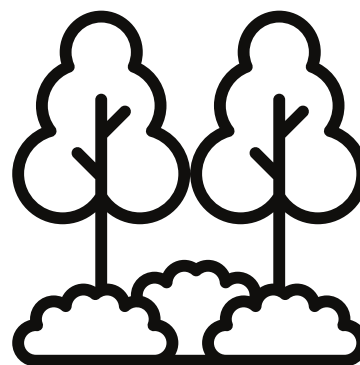
ECRIS CE QUE  
TU RESSENS



PARLES-EN

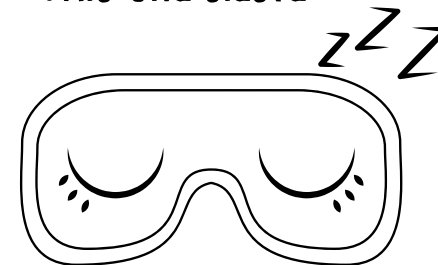


BOUGE



PASSE DU TEMPS DANS LA NATURE

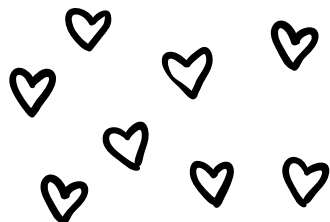
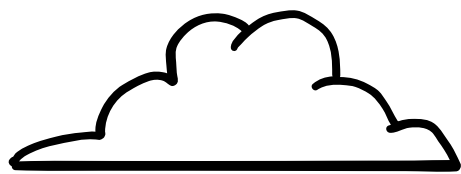
FAIS UNE SIESTE



RIGOLE







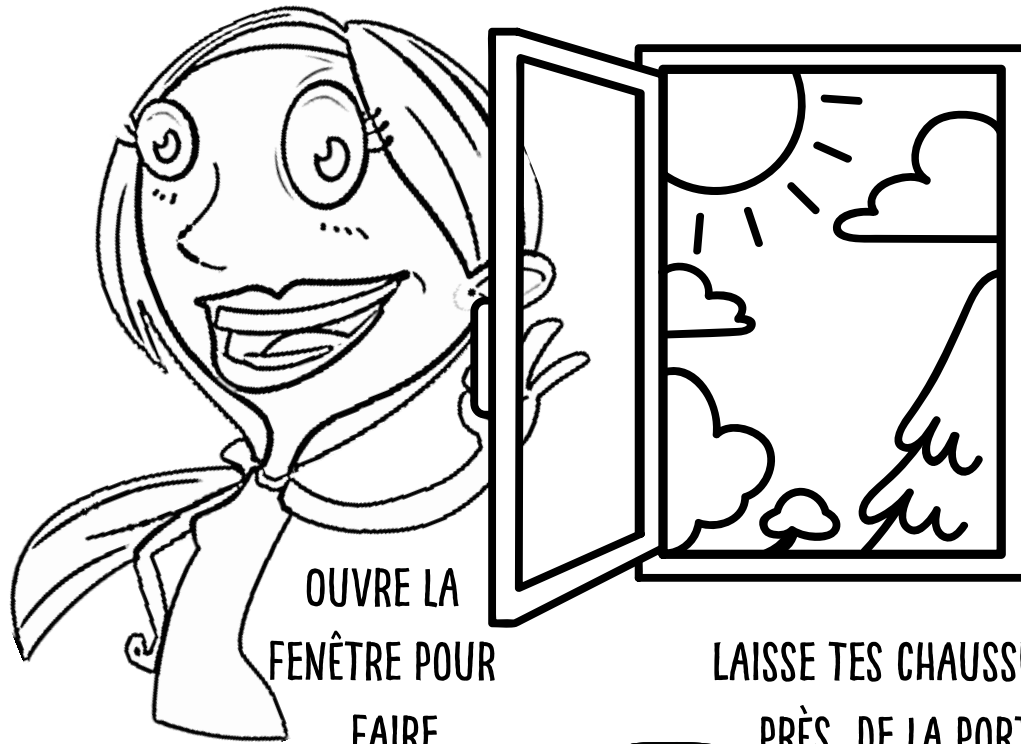
# SE SENTIR MIEUX

DESSINE CE QUI TE FAIT TE SENTIR MIEUX

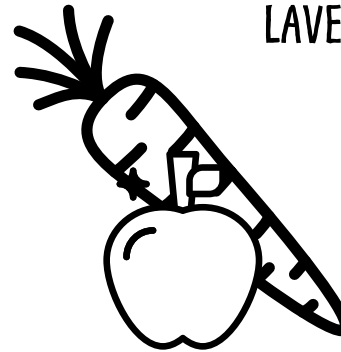
# COMMENT CONSOMMER MOINS DE PRODUITS CHIMIQUES ?



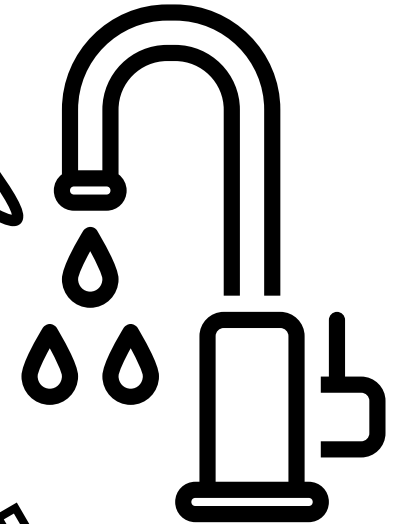
LAVE SOUVENT TES MAINS



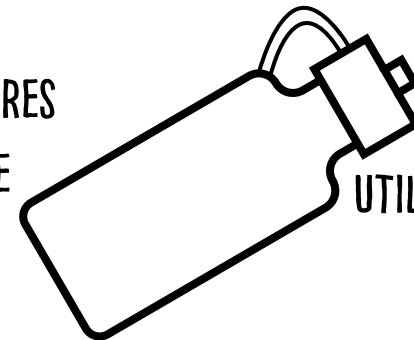
OUVRE LA  
FENÊTRE POUR  
FAIRE  
RENTRE DE  
L'AIR FRAIS



LAVE LES FRUITS ET  
LÉGUMES



LASSE TES CHAUSSURES  
PRÈS DE LA PORTE



UTILISE DES BOUTEILLES EN  
VERRE OU EN MÉTAL

# BINGO SANTÉ!

COLORIE LES CASES DES  
ACTIVITÉS QUE TU  
AS PRATIQUÉES



MANGER DES LÉGUMES

ETEINDRE MES ÉCRANS 30  
MINUTES AVANT D'ALLER DORMIR

ECOUTER DE LA MUSIC CALME  
OU UNE HISTOIRE REPOSANTE

DANSER PENDANT 15 MINUTES

DESSINER OU FAIRE  
DU COLORIAGE

LAVER LES FRUITS ET LÉGUMES

PARLER DE MES SENTIMENTS

BOUGER PENDANT  
15 MINUTES

LAISSER MES CHAUSSURES  
PRÈS DE LA PORTE