





Capsule santé

Santé publique

Octobre 2016

Au coeur de ta santé

- Des capsules santé seront diffusées à ton école chaque deux semaines pendant les mois d'octobre à mai.
- Ces capsules toucheront plusieurs sujets liés à la santé et au mieux-être.



Les capsules santé t'aideront à faire de meilleurs choix pour :

- Répondre à tes besoins nutritifs.
- Te sentir bien.
- Avoir un poids santé.
- Éloigner les maladies.



Les capsules santé t'aideront à faire de meilleurs choix pour :

- Être en bonne forme physique.
- Rester en bonne santé.
- Avoir de l'énergie.
- Et plus encore...



Tiens-toi au courant...

- **Chaque deux semaines, lis la nouvelle capsule santé à ton école...**
- **Partage-la ou discutes-en avec tes amis et ta famille...**
- **Pose des questions ou fais une recherche sur le sujet, si tu veux en apprendre plus.**



Et pour ta santé...

- **Essaie de mettre en pratique ce que tu as appris...**
- **Encourage les autres à le faire aussi...**
- **Et surtout...cultive ta santé chaque jour!**



