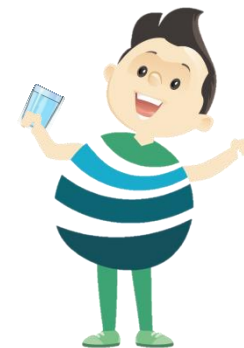




Vendredi 22 mars : Journée mondiale de l'eau



Notre corps contient
60% d'eau

LA JOURNEE MONDIALE DE L'EAU

La journée mondiale de l'eau a lieu chaque année le 22 mars. Elle a pour but d'attirer l'attention sur l'importance de l'eau et de promouvoir la gestion durable des ressources en eau.

EAU ET SANTE

Boire de l'eau est indispensable pour garder notre forme physique et mentale. En effet, notre corps est composé d'environ 60% d'eau.

Prends donc l'habitude de boire régulièrement avant d'avoir soif environ 1 à 1.5 litre d'eau soit 5 à 7 verres par jour.

RECETTE DU MOIS : EAU AROMATISEE

Ingrédients :

- 1L d'eau du robinet
- 1/2 orange
- 2-3 branches de romarin

Préparation :

1. Placez l'eau dans une carafe.
2. Coupez les oranges en tranches et ajoutez le romarin
3. Laissez infuser une nuit dans le frigo.
4. Conservez au frigo.



ECO ASTUCES



- ✓ Privilégie l'eau du robinet à l'eau en bouteille. Elle est aussi bonne pour la santé.
- ✓ En plus, elle coûte moins cher. Elle n'a pas d'emballage et c'est beaucoup mieux pour l'environnement !