

LE CHANGEMENT CLIMATIQUE EST-IL UNE MENACE?

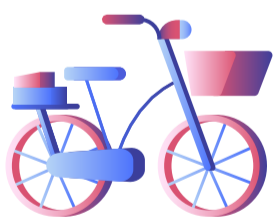
Oui, pour nous **tous**, en particulier pour les enfants, les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques.

Agissez pour le climat et votre santé!



Alimentation

Une alimentation à base de plantes permet de vivre sainement et de préserver l'environnement. La consommation de produits animaux et transformés est réduite, pour faire place à davantage de légumineuses, fruits, céréales et légumes.



Activité physique

Se déplacer à pied ou à vélo et, pour les longs trajets, en transports publics, favorise un style de vie actif. Quinze minutes d'activité physique par jour présentent déjà d'importants bénéfices pour la santé.



Nature

Pour de nombreuses personnes, être dans la nature est une occasion bienvenue de se reposer, de se détendre et de s'éloigner du quotidien.



Apprenez-en plus sur le site ou demandez conseil à votre médecin!

