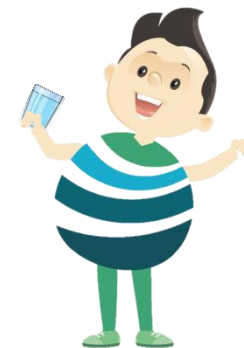




# Vendredi 22 mars : Journée mondiale de l'eau



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 !