



# MARS : LA JOURNEE MONDIALE DE L'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.

## 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.



## 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.

 Notre corps contient **60% d'eau**

## 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 !

