

SE PRÉSERVER MAINTENANT POUR AVANCER DANS LA VIE...

Manger sainement

Gérer/résoudre
les situations
de stress



30 minutes
d'activité
physique
modérée
par jour

Être acteur
de ses
conditions
de travail

Boire
1,5 à 2 L
par jour,
tout au long
de la journée

Avoir un sommeil
suffisant et de qualité

...EN BONNE SANTÉ !