

JUILLET 2024

Mon eau  
& Moi



## Été 2024 : bien-être et éco-responsabilité

Cet été, ne laissez pas la chaleur prendre le dessus !  
Découvrez nos conseils faciles à mettre en place pour  
rester hydraté, tout en agissant de manière éco-  
responsable. De quoi profiter pleinement de la saison  
estivale tout **en alliant plaisir, santé et respect  
de l'environnement.**



— C'est de saison —

### Bien s'hydrater : les bons réflexes

L'été rime souvent avec plaisir : ciel azur, grand soleil et activités en plein air. Mais, la hausse des températures appelle aussi à la vigilance. Alors, pour en profiter pleinement, **la règle d'or est de bien s'hydrater. On vous explique pourquoi et comment.**

[J'adopte les bons gestes](#)

— Tous attentifs —

### Un été éco-responsable

Avec des étés de plus en plus chauds et secs, les consommations d'eau augmentent, l'eau se tarit dans certaines régions et chaque goutte devient précieuse.  
**Découvrez des écogestes simples mais efficaces pour préserver la ressource et réduire votre impact hydrique au quotidien.**

[Je découvre les conseils](#)



— Protégez-vous —

### Sport et chaleur : restez actif mais protégé

Que vous soyez un sportif chevronné ou du dimanche, en été, il est essentiel d'adapter votre routine sportive. Eh oui, la pratique d'exercices physiques sous de fortes chaleurs peut comporter des risques pour la santé. **Retrouvez nos conseils pour continuer vos activités tout l'été sans vous mettre en danger !**

[Je reste actif](#)



— On s'y retrouve ? —

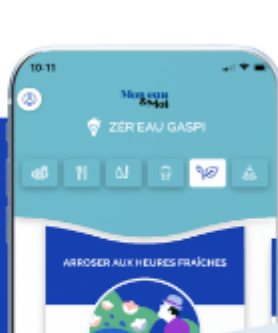
### Célébrez l'eau avec nous au Garden Parvis !

Plus on connaît l'eau, plus on a envie de la protéger.  
**Alors rejoignez-nous jusqu'au 26 juillet sur le stand Mon eau & Moi au Garden Parvis à La Défense.** Pendant cet événement festif, **vous en apprendrez beaucoup sur l'eau du robinet, sa qualité, son origine, comment mieux la consommer...** avec des ateliers, des quiz et de nombreuses surprises pour tous les âges !

[Je parcours le programme](#)



Téléchargez l'application  
Mon eau  
& Moi



DISPONIBLE SUR  
Google Play

Télécharger dans  
l'App Store

Suivez-nous

