

Choisir labonne, voie

L'aventure d'une étoile nommée Réa



Un message aux enseignant(e)s et aux parents...

Choisir la bonne voie... L'aventure d'une étoile nommée Réa est un récit pour enfants développé dans le cadre du programme de bien-être à l'école À mon meilleur. À mon meilleur est une trousse d'outils gratuite, liée au programme scolaire, axée sur les thèmes de l'activité physique, l'alimentation saine et le bien-être émotionnel, pour inspirer les élèves de la maternelle en sixième année à faire des choix plus sains, aujourd'hui et à l'avenir. Cette trousse d'outils a été mise au point par une équipe d'éducateurs spécialisés dans les domaines de l'éducation physique, de l'éducation à la santé, de la nutrition et du mieux-être des enfants.

À mon meilleur a été développé grâce à un partenariat entre Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) et AstraZeneca Canada Inc., qui partagent la même vision d'inspirer les enfants et les encourager à faire des choix plus sains, favorisant le bienêtre tout au long de leur vie.

« Notre vision est d'encourager les enfants heureux et en santé à choisir la bonne voie vers un avenir heureux et en sain. »

Note explicative sur l'emploi de termes non-sexistes et épicènes

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) s'engage à fournir des programmes qui favorisent l'équité, la diversité, et la participation de toutes les personnes. EPS Canada appuie activement les membres de la communauté LGBTQ2S+, et s'engage à cultiver une alliance inclusive axée sur la transparence et sur la revendication des droits et de la représentation et ce, dans toutes les facettes de ses activités. Cosmo l'étoile est un personnage non-binaire qui emploie les pronoms iel/san en solidarité avec les personnes non-binaires qui ne s'identifient pas avec l'emploi de pronoms masculins et féminins en français; il en va de même pour l'accord des adjectifs et des participes. Pareillement, les groupes de personnages sont qualifiés par des termes neutres ou épicènes. L'emploi de ces termes offre aux jeunes francophones une introduction à un vocabulaire non-sexiste et inclusif qui pourrait leur être inconnu. Pour cette raison, l'enseignant e pourrait opter de faire une présentation de ces termes avant de poursuivre avec la lecture du récit. Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec EPS Canada au info@phecanada.ca

Les objectifs de la trousse d'outils À mon meilleur sont de :

- Aider à développer la conscience de soi des élèves et les sensibiliser à leurs différentes émotions.
- Aider les élèves à faire le lien entre l'activité physique, l'alimentation saine et le bien-être émotionnel.
- Appuyer la prestation de programmes de santé et d'éducation physique de qualité.
- Offrir des possibilités de collaboration avec les parents et les communautés pour promouvoir une vie saine.
- Offrir des possibilités d'apprentissage multidisciplinaires, notamment en appui à la littéracie et à la numéracie.
- Appuyer le formation du caractère positif de la personnalité et l'acquisition des habiletés de vie.

Troisième édition de poche

Publié par Courage for Kids Inc., exclusivement pour le programme À mon meilleur, grâce au leadership et au soutien financier d'Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) et d'AstraZeneca Canada Inc.

ISBN: 978-1-927818-71-8

© 2019 Éducation physique et santé Canada.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce programme ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche documentaire ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, notamment par voie électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite préalable d'EPS Canada.

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) 2451, promenade Riverside, Ottawa, ON K1H 7X7

Choisir la bonne voie



L'aventure d'une étoile nommée Réa

Écrit par Lisa Hewitt-Savelli Illustré par Eric Rochon



Avec l'aide de ses parents, *Réa* adopta rapidement une bonne routine. Elle mangeait bien, dormait bien et elle jouait tout le temps.

Réa était heureuse et joyeuse quand elle jouait, surtout quand elle s'amusait avec san ami·e **Cosmo**.

Cosmo était an bon·ne ami·e. Iels pourchassaient ensemble les comètes. Iels s'amusaient à sauter, sautiller, chanter et à danser autour des météores.

Jouer était leur passe-temps favori.

Réa se sentait parfois craintive et nerveuse d'essayer de nouvelles choses quand elle explorait les cieux près de sa maison. Mais avec l'encouragement de ses parents et de **Cosmo**, **Réa** essayait tout de même toujours, et quand elle découvrait une nouvelle activité qu'elle aimait beaucoup, elle devenait toute excitée.

Quand *Réa* était heureuse, elle scintillait encore plus fort!







Comme plusieurs jeunes étoiles, *Réa* rêvait de devenir un jour une étoile brillante.

Ses parents lui disaient toujours qu'elle était sur la bonne voie. Iels lui rappelaient que pour devenir une étoile brillante, elle devait faire des choix sains tous les jours.

Mais *Réa* ne le voyait pas ainsi.

Elle trouvait que ça prenait trop de temps pour devenir une étoile brillante! Parfois, cela la frustrait.

« Il me semble que j'ai toujours le même air, le même éclat! » se plaignait-elle. Quand *Réa* était frustrée, elle chantait les paroles suivantes :

Attends, Attends, me disent-ils en canon...mais...je ferai les choses à ma façon! On me dit « il faut attendre ma chère Réa la lors je choisirai ma propre voie. »

Un soir, alors que *Réa* et *Cosmo* s'amusaient ensemble, iels furent surpris par la lueur du soleil, sur le point de se lever. C'était donc l'heure pour toutes les étoiles d'aller se coucher.

« Oh, c'est l'heure d'aller dormir *Réa*. Je te verrai demain » dit *Cosmo*, en filant en direction de chez iel.

Frustrée, *Réa* regarda le soleil. « Hum, attend une minute » songea-t-elle. « Je peux faire mes propres choix. Je ne suis pas fatiguée et je ne veux pas aller dormir », décida-t-elle en chantant sa chanson,

Attends, Attends, me disent-ils en canon...mais...je ferai les hoses à ma façon! On me dit « il faut attendre ma chère Réa la lors je choisirai ma propre voie. »

Il était très tard quand finalement *Réa* s'endormit.

Bientôt, la lune apparut et il était temps pour les étoiles de se réveiller.

En entendant sa mère chanter son nom, *Réa* ouvrit lentement les yeux.

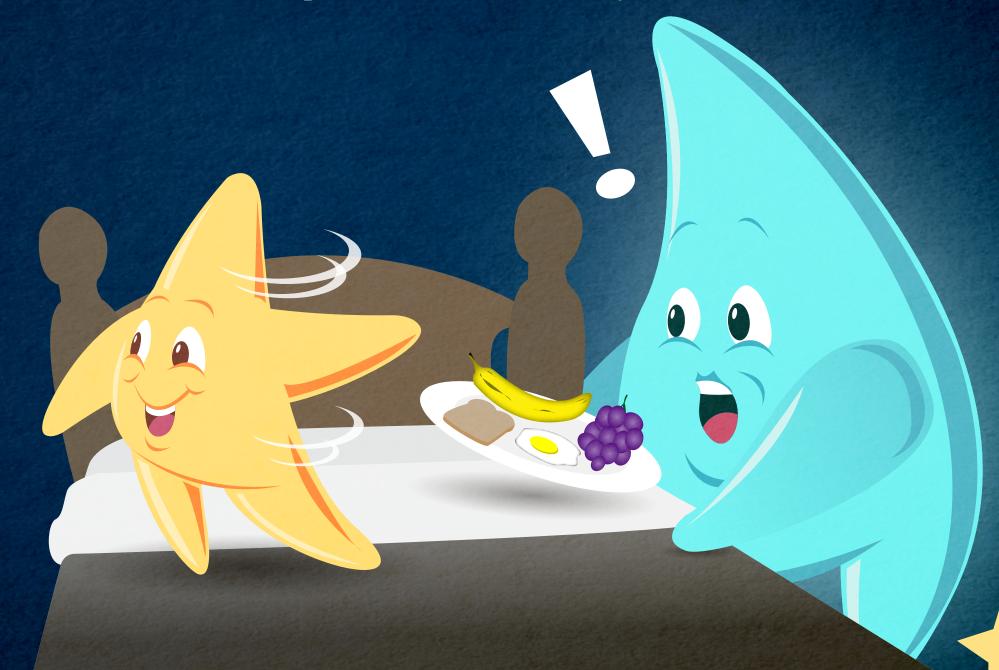
« Bonjour ma petite étoile endormie, il est temps de te lever et de manger ton petit déjeuner » dit *maman* sur un ton joyeux.

Réa venait à peine de commencer à manger quand elle aperçut san ami·e **Cosmo** qui l'attendait.

« Dépêche-toi Réa! » dit **Cosmo**.



Toute excitée, *Réa* poussa l'assiette de son déjeuner et fila avec *Cosmo*.

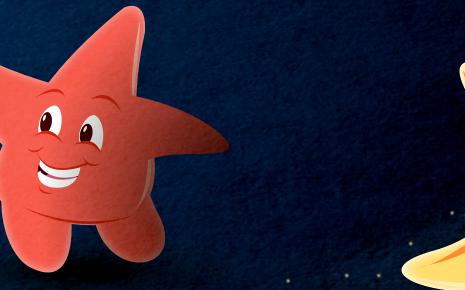




Tandis que les deux amis volaient, *Cosmo* pointa vers une pluie de météores. « Pas encore » pensa *Réa*. Dernièrement, Cosmo prenait plus plaisir à regarder les pluies de météores qu'à jouer mais cela n'intéressait pas du tout Réa. Elle n'aimait pas s'arrêter pour regarder le spectacle.

Réa voulait toujours bouger! « Pas aujourd'hui! » annonça *Réa*.

Elle s'envola ensuite, laissant *Cosmo* regarder seul·e la pluie de météores.





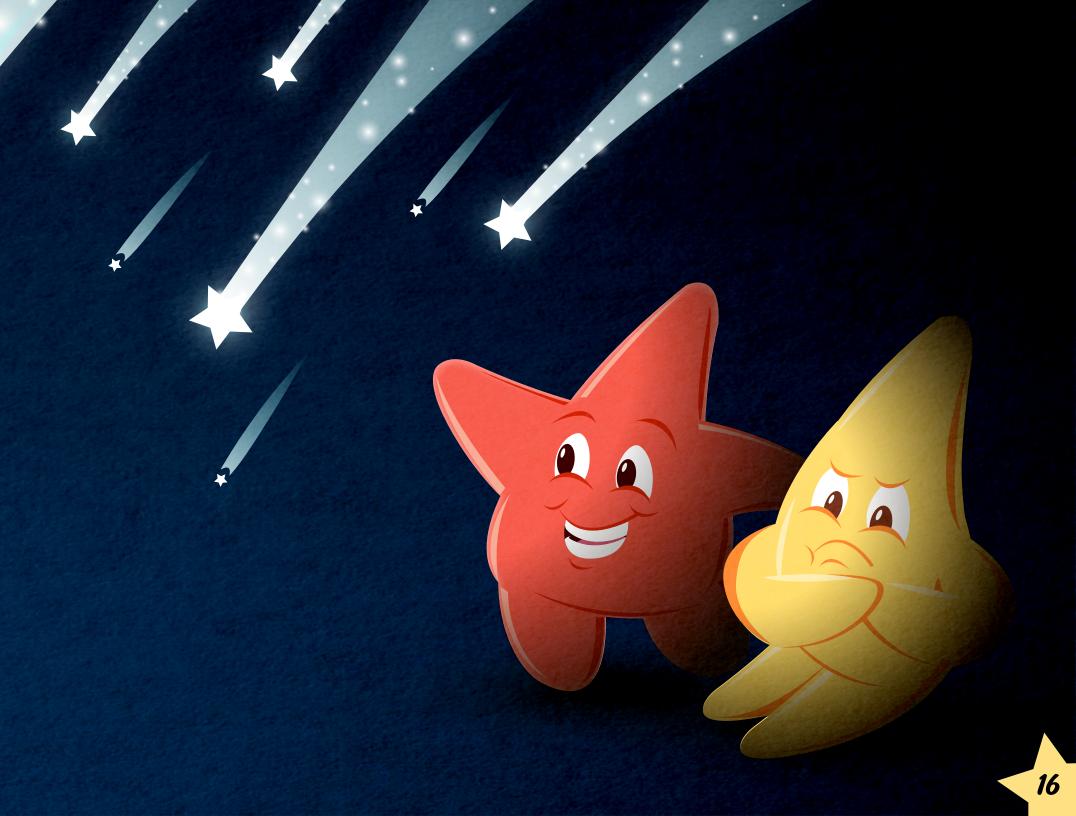


En se promenant lentement dans le ciel, *Réa* rencontra une nouvelle pluie de météores. En temps normal, elle aurait fait la course dans la pluie en s'amusant à les éviter. Mais ce soir, elle se contenta de flâner lentement autour d'eux.

En apercevant *Cosmo*, *Réa* décida de lo rejoindre et d'observer tranquillement les traînées lumineuses avec iel. Iels les regardèrent encore pendant des heures. Elle s'ennuyait *tellIlllement*.

Finalement, *Réa* en eut assez. « Je pense que tu devrais essayer de poursuivre les météores au lieu de les observer. Je parie que tu serais très bon, » dit-elle à *Cosmo*.

« Hum...peut-être » répondit-iel. Fatiguée, *Réa* décida de s'en aller.

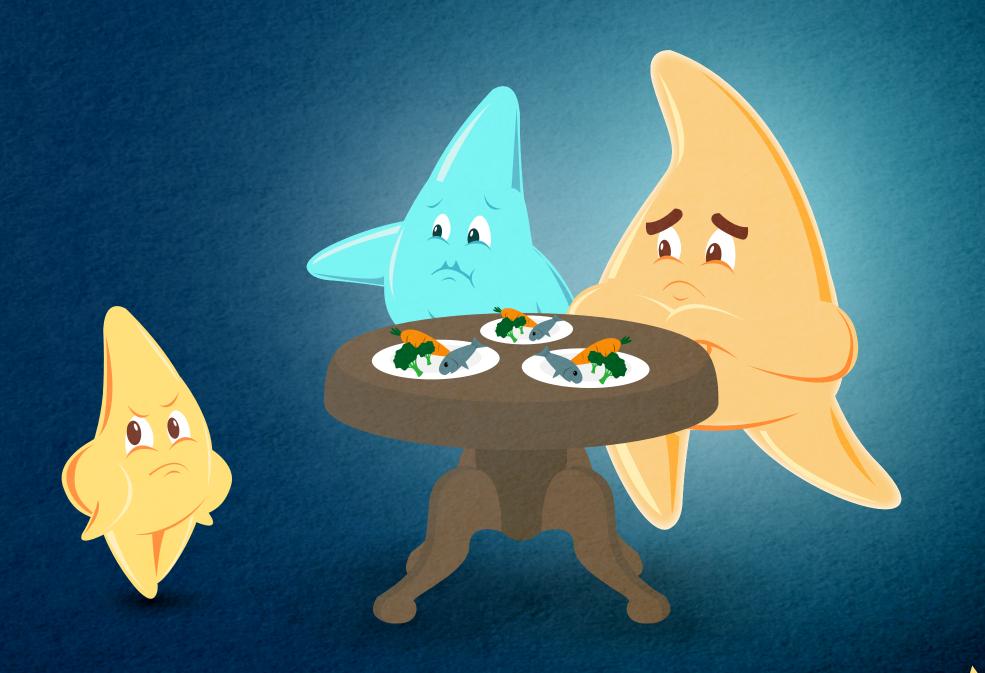


Le matin était presque arrivé quand *Réa* arriva à la maison. Elle trouva ses parents qui l'attendaient. Ils n'avaient pas l'air très contents. *Réa* n'était pas venue manger son dîner et maintenant, elle était en retard pour le souper.

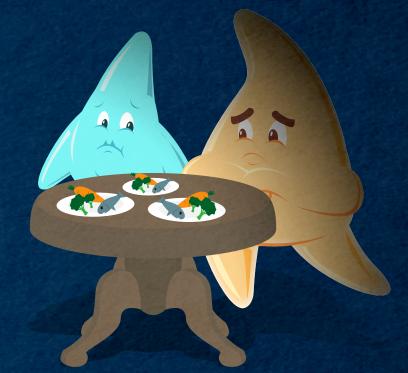
« Où étais-tu? » demandèrent-iels. *Réa* essaya de s'expliquer mais ses parents étaient très déçus. « Tu ne fais pas des choix sains » dirent-iels tous les deux.

Naturellement, *Réa* ne les croyait pas. Au lieu de les écouter, entêtée, elle chanta tout bas,

Attends, Attends, me disent-ils en canon...mais...je ferai les choses à ma façon! On me dit « il faut attendre ma chère Réa » ...alors je choisirai ma propre voie. »







Remarquant que son estomac faisait des sons bizarres, Réa regarda le souper préparé par ses parents mais elle n'avait pas le goût de manger cela.

Au lieu de bien se nourrir, *Réa* attrapa des friandises et les avala. Elle mangea et mangea encore sans réfléchir.

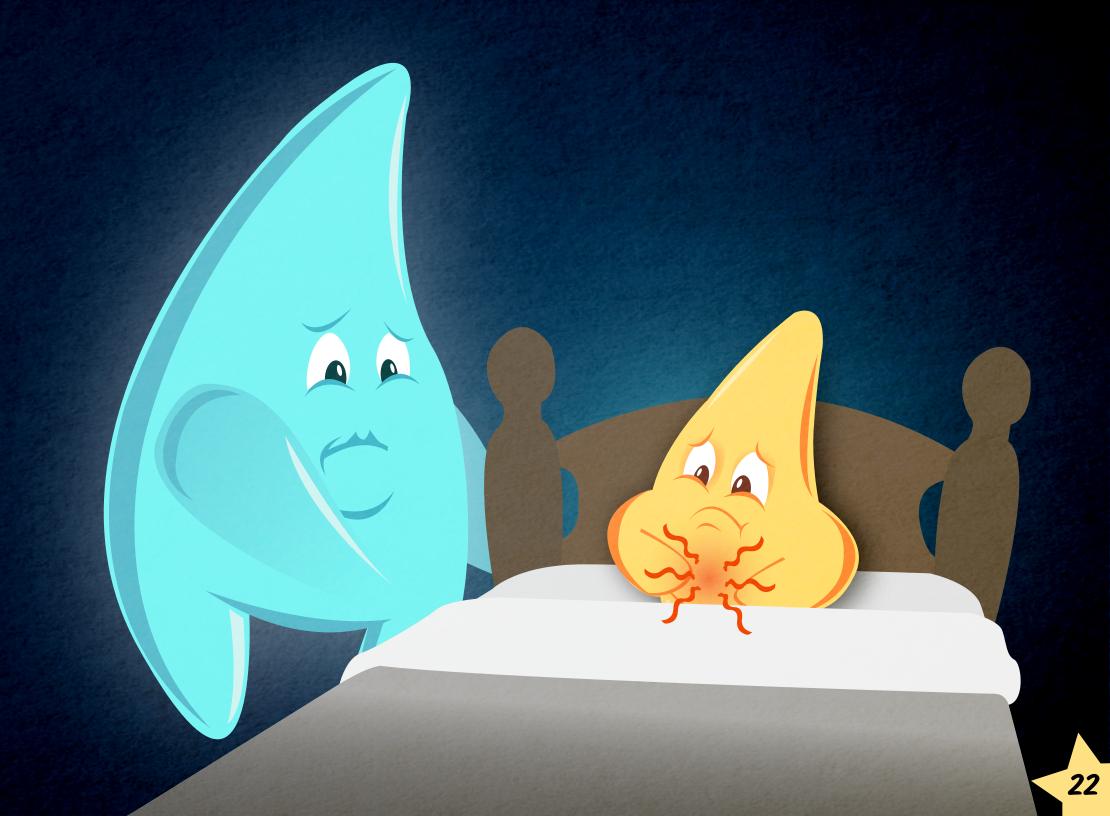
Réa continua à manger jusqu'à ce qu'elle sente son estomac si plein qu'elle eut l'impression qu'elle allait exploser.

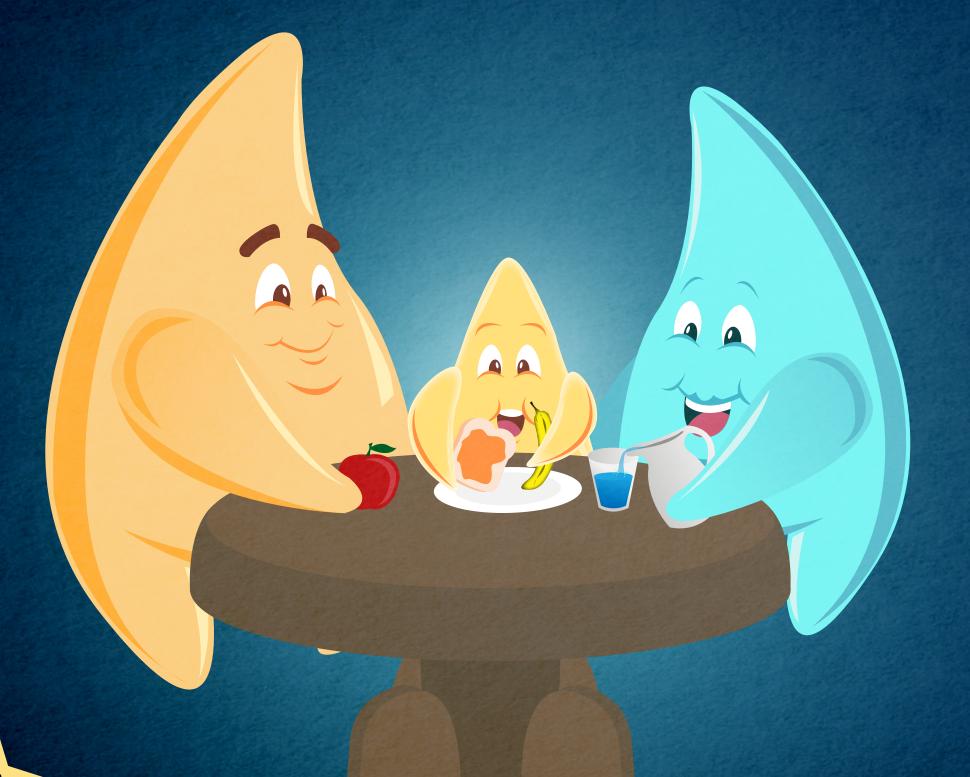
Ne se sentant pas très bien, *Réa* s'endormit.

Elle dormit toute la journée et toute la nuit suivante. Quand sa *maman* essaya de la réveiller, *Réa* ne voulait pas se lever.

Réa se sentait très mal.

Sa *maman* lui jeta un coup d'oeil et elle sut tout de suite quoi faire.





Elle offrit des aliments sains à *Réa*, et après l'avoir observée, elle lui demanda « Est-ce que tu te sens mieux? »

« Un peu » répondit *Réa*.

« Faire des choix sains veut dire prendre soin de toi, et ne pas choisir tout simplement de faire tout ce que tu veux » lui dit son *papa* en préparant son petit déjeuner. *Réa* baissa lentement la tête et réalisa qu'il était parfois difficile de faire des choix sains.

En se recroquevillant dans les bras de sa *maman*, *Réa* dit alors tout doucement « Je crois que j'ai parfois besoin d'aide pour faire des choix sains. » La *maman* de *Réa* sourit et lui fit un clin d'oeil.

« Je savais que tu le réaliserais! Souviens-toi *Réa*, nous sommes toujours là pour toi » lui dit-elle avec amour.

Le bel éclat de *Réa* revint peu à peu et elle dit « Il me semble que j'aimerais bien faire la course! » « Alors allons-y » répondit *maman* en lui lançant le défi. « Attendez-moi! » dit *papa*.

Toute excitée, *Réa* s'envola à la vitesse de l'éclair. Iels ont tous filé à travers une pluie de météores. C'était super amusant.

Réa volait si vite qu'elle faillit s'écraser sur **Cosmo** qui se trouvait par là. « Hé, que fais-tu? » demanda-t-iel avec surprise.

« Je fais la course! Plus question de regarder les pluies de météores pour moi! » dit-iel en riant. « À partir de maintenant, je poursuis les météores! »

Les parents de Réa les rejoignirent. « Wow, c'était super! » dit joyeusement *Réa*.

Iels pouffèrent tous de rire et prirent une profonde inspiration avant de retourner à la maison.

Tout en volant, *Réa* réfléchit à nouveau aux choix qu'elle avait faits et demanda doucement à ses parents « Croyez-vous que je suis capable de faire des choix sains moi-même? » Iels sourirent tous les deux et répondirent « Mais bien sûr, nous savons que tu le peux! »



Un peu plus tard, le soleil se leva et il était temps d'aller dormir.

Auparavant, *Réa* ne voulait jamais se reposer, mais aujourd'hui, elle pensait autrement.

Aujourd'hui... elle décida qu'elle commencerait peut-être à apprécier et à profiter de ses moments de repos. *Réa* sourit et ferma les yeux.

Attendre, Attendre... c'est ok....

etoile brillante je deviendrai...

Je m'appelle Réa et je choisis la bonne voie!



Conseils et sujets de discussion pour les parents et les enseignants

		Les parents et les enseignant(e)s jouent un rôle de premier plan lorsqu'il s'agit d'inculquer aux enfants des habitudes saines qui dureront toute la vie. Votre soutien et encadrement aideront les enfants à apprendre les habiletés émotionnelles essentielles en ABC : appartenance, bonté et capacité. Les astuces suivantes peuvent vous aider à mieux soutenir les enfants à votre charge.
Capacité Bonté Appartenance	Offrir une orientation et une assistance aux enfants	Encouragez-les gentiment à comprendre le problème avant de vous mettre à résoudre le défi pour eux. Quand les enfants surmontent un défi, aidez-les à reconnaître leur capacité à réussir.
	Rassurer l'enfant en lui disant qu'iel n'est jamais seul·e	Encouragez les enfants à se sentir à l'aise pour demander l'aide lorsqu'ils croient en avoir besoin.
	Offrir et démontrer un amour et une acceptation inconditionnels.	Applaudissez les talents particuliers de chaque enfant. Nourrissez leurs rêves. Respectez leurs efforts quand ils essaient, même si cela se termine en échec. Les enfants ne sont pas toujours en mesure de contrôler le résultat, ni de contrôler le type ou la quantité d'effort qu'ils investissent dans une tâche. Offrez des commentaires tels que « Je vois que tu y mets un vrai effort. Je t'admire pour cela. Je suis fier de toi. »
	Célébrer l'effort, pas seulement le résultat.	Apprenez aux enfants que vous valorisez leur attitude, leur détermination et leur engagement dans l'activité ou la maîtrise de l'habileté.
	Faire preuve d'empathie	Essayez de percevoir l'environnement à travers les yeux de votre enfant. Soyez sensibles et respectueux de ses sentiments. Cela l'aidera à apprendre à être sensible et respectueux à l'endroit d'autrui.
	Tenir un dialogue avec les enfants	Encouragez-les à partager leurs idées avec vous. Démontrez que vous écoutez attentivement : regardez-les, donnez-leur votre pleine attention, répétez ou résumez leurs idées.
	Démontrer et enseigner les valeurs importantes pour votre famille ou communauté scolaire	Discutez les raisons pourquoi les valeurs sont importantes. À titre d'exemple, l'honnêteté est une valeur que beaucoup de familles veulent inculquer aux enfants. Discuter pourquoi l'honnêteté est importante, et et comment le fait d'être honnête peut avoir une incidence sur notre vie au quotidien.
	Poser des gestes de bonté	Un clin d'œil, lever le pouce en l'air, un sourire, un câlin.
	Aider les enfants à identifier et étiqueter leurs sentiments	Encouragez-les à être sensibles à leurs émotions et à identifier celles-ci affectent les choix qu'ils font. À titre d'exemple, si on se sent timide ou anxieux, on aura tendance à être hésitant lorsqu'il s'agit d'essayer quelque chose de nouveau.
	Aider les enfants à voir leur potentiel	Encouragez-les à faire une liste d'activités qu'ils trouvent agréables (activité physique ou non), et à réfléchir à leur état d'esprit lorsqu'ils pratiquent ces activités.
	Enseigner et modéliser l'autodiscipline	Aidez votre enfant à à s'engager pour sa santé, et planifiez/fixez des objectifs réalistes qui favorisent le succès.
	Encouragez les enfants à relever des défis.	Des mots comme « je sais que tu peux réussir, essaie encore » démontrent que vous croyez dans leurs capacités. Encouragez-les à ne pas laisser tomber juste parce que c'est difficile.
	Donner un exemple positif	Faites preuve de patience et de persévérance. Dites des choses telles que : « Cela n'a pas donné le résultat escompté. Quelle autre démarche puis-je essayer? Je ne vais pas abandonner. »
	Éviter la perfection à tout prix	Les enfants qui craignent de ne pas faire quelque chose exactement comme attendu peuvent développer une aversion au risque. Aidez-les à voir qu'il y a tout un éventail de façons d'apprendre et de maîtriser une habileté.

Danser. Mettez votre musique favorite et dansez avec votre famille. Déplacez-vous d'une pièce à l'autre en dansant, montez et descendez les escaliers. Prenez un balai en guise de guitare, et une cuillère en bois comme micro. Faites le fous, riez, vivez des moments inoubliables en dansant ensemble.

Sortir la corde à sauter. Pendant combien de temps pouvez-vous sauter sans faire de pause? Demandez aux enfants de compter les sauts. À chaque membre de la famille son tour!

Faire une course au trésor. Donnez aux enfants une liste de cinq à dix objets qu'on peut normalement trouver dehors. Par exemple une pomme de pin, une feuille rouge, une petite roche, une noisette, un insecte, etc.

Faire une excursion pour explorer un parc ou une aire de conservation près de chez vous. Mettez les enfants au défi en leur demandant de chercher des insectes, oiseaux et animaux. Donnez-leur un appareil-photo jetable ou du papier et des crayons de cire pour dessiner les différents animaux, fleurs etc. qu'ils voient.

Jouer avec vos enfants. Demandez-leur de venir lancer une balle avec vous. Jouez au basketball, au baseball, au mini-golf, au soccer, etc. Le jeu spontané ou non planifié est toujours le plus amusant.

Laisser votre enfant planifier un souper en famille. Aidez-le à s'assurer que toutes les catégories d'aliments sont incluses et que c'est un repas équilibré et sain. On pourrait même manger le petit déjeuner à l'heure du souper!

Encourager vos enfants à aider à préparer leur boîte à lunch. Laissez-les choisir les collations. Donnez-leur un guide à suivre. Par exemple, l'enfant peut choisir trois collations saines et une autre qui appartient à la catégorie d'aliments qu'on ne mange que 'quelquefois'. Discutez des choix avec votre enfant. Aidez-le à comprendre pourquoi certains choix de mets sont plus sains que d'autres. Si votre enfant est plus âgé, examinez l'analyse nutritionnelle ensemble. Parfois, les collations que nous croyons être saines sont loin de l'être en réalité.

Donner votre appui à une cause caritative. Engagez-vous en tant que famille à participer à une marche, une course ou une randonnée de vélo pour lever des fonds.

Établir une nouvelle tradition familiale. À titre d'exemple, consacrez un dimanche chaque mois à une randonnée et pique-nique en famille.

Amener la famille au parc. Empruntez la piste cyclable s'il y en a une dans les parages. Poussez les enfants sur la balançoire. Lancez un ballon.

Organiser un festival gastronomique dans votre parc local. Les familles peuvent apporter des mets pour partager les unes avec les autres. Les adultes peuvent discuter de sujets liés à la communauté alors que les enfants jouent.

Organiser ou participer à une journée de ramassage de déchets dans votre communauté. C'est une excellente occasion de participer à des activités physiques au bénéfice de votre communauté, tout en créant un environnement plus propre et plus sain.

Sites web contenant des renseignements et autres ressources sur la vie saine :

Centre for Child Studies : www.offordcentre.com (en anglais seulement)

L'Institut Vanier de la famille : https://institutvanier.ca/

Alliance canadienne des écoles en santé :

https://phecanada.ca/activate/healthy-school-communities/canadian-alliance-healthy-school-communities

Soins de nos enfants : https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/

Santé Canada :



À propos d'EPS Canada

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) est une organisation nationale de bienfaisance œuvrant dans le secteur communautaire. Sa principale préoccupation est de favoriser le développement sain des enfants et des jeunes, notamment en revendiquant des programmes scolaires d'éducation physique et à la santé de première qualité. Pour réaliser sa vision, EPS Canada mobilise des défenseurs et des activistes qui appuient le personnel enseignant dans la création de programmes d'éducation physique et à la santé de qualité et les initiatives mobilisant la communauté dans l'environnement scolaire. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter www.eps-canada.ca.

À propos d'AstraZeneca Canada Inc.

AstraZeneca est une société biopharmaceutique internationale axée sur l'innovation. Sa priorité est de découvrir, mettre au point et commercialiser des médicaments destinés aux soins primaires et spécialisés, qui ont pour but de changer des vies. Elle se concentre sur trois domaines thérapeutiques importants : les maladies cardiovasculaires, rénales et métaboliques; l'oncologie; et les maladies respiratoires. AstraZeneca exerce ses activités dans plus de 100 pays et ses médicaments innovateurs sont utilisés par des millions de patients dans le monde entier. Sa filiale canadienne, AstraZeneca Canada Inc., dont le siège social est situé à Mississauga, en Ontario, compte plus de 850 employés. En 2018, l'organisation a consacré plus de 102 M\$ à la recherche en sciences de la santé au Canada. En plus, AstraZeneca Canada Inc. vient récemment de recevoir la désignation de principal site d'essais cliniques globaux pour AstraZeneca à l'échelle mondiale – donnant lieu à la mise sur pied de plus de 60 essais cliniques globaux, et jouant un rôle intégral dans le développement de bon nombre des composés du portefeuille AstraZeneca en oncologie et maladies respiratoires. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter le site Web de la société au www.astrazeneca.ca.

Fièrement présenté par :





REMERCIEMENTS

Nos sincères remerciements à AstraZeneca Canada Inc., et à EPS Canada pour leur leadership et soutien financier dans le développement de Choisir la bonne voie... l'aventure d'une étoile nommée Réa. Un merci spécial à l'équipe de rédaction d'À mon meilleur et de l'équipe de planification, coordination et soutien au personnel d'EPS Canada. Leurs efforts et leur grand dévouement au projet ont contribué à construire ce livre et à promouvoir la vision d'À mon meilleur de « miser sur le bonheur et la santé des enfants, et les orienter vers un avenir heureux et sain. »

À propos de l'auteure

Lisa Hewitt-Savelli est membre de l'équipe de rédaction d'À mon meilleur. Lisa est thérapeute familiale et consultante en santé émotionnelle. Elle consacre une bonne partie de son temps aux consultations avec les enseignants, directeurs d'école et conseils scolaires à l'ordre d'enseignement primaire, se penchant sur les questions de bien-être des enfants, développement des habiletés sociales, formation du caractère et prévention de la violence. Lisa est fondatrice de Courage for Kids Inc., fournisseur de ressources et d'outils pour aider les parents et les enseignants à encourager les enfants à faire des choix sains et positifs.

Lisa est également l'auteure du succès de librairie canadien, Have Courage My Love - A Brave Encounter with a Bully, et de Buttercup on the Move - Taking on the Road Ahead.

À propos de l'illustrateur

Eric Rochon est graphiste, illustrateur, animateur, et propriétaire de Brood Studio, un petit cabinet offrant des services créatifs à Toronto, en Ontario. Il se passionne pour les bandes dessinées et les animations. C'était donc lui un grand plaisir de développer le personnage de Réa. Quand il n'est pas en plein mode créatif, il aime aller au cinéma ou pédaler dans les rues de sa ville.

Les illustrations dans Choisir la bonne voie... l'aventure d'une étoile nommée Réa ont été modernisées en 2019. Nous tenons à remercier Yolande Hewitt, l'illustratrice originale.

Pour de plus amples renseignements sur À mon meilleur veuillez visiter http://www.atmybest.ca/fr.



Équipe de rédaction d'À mon meilleur

Shelley Barthel

Jamie Covey

Carolyn Evans

Kathy Fowler

James Mandigo

Troy Parkhouse

Christine Preece

Lisa Hewitt-Savelli

Carol Scaini

Myra Stephen

James Wengle

Planification, coordination et soutien au personnel d'EPS Canada

Amanda Burford

Rebecca Byers

Kelsey Fahie

Andrea Grantham

Sharon May

Tricia Zakaria

Choisir la bonne voie... l'aventure d'une étoile nommée Réa est une histoire touchante qui aborde l'importance de faire des choix sains. En voie de devenir une étoile qui brille de tous ses feux, Réa découvre les liens entre la nourriture, les émotions et l'activité physique, et elle apprend que les sentiments que nous éprouvons ont souvent une incidence sur les choix que nous faisons. L'histoire présente trois éléments importants qui contribuent aux choix sains, à savoir l'ABC émotif. Ce sont : l'appartenance (le fait d'être inclus aux activités et d'inclure les autres dans les activités, et de comprendre que nous sommes tous pareils tout en célébrant nos différences), la bonté (le respect et la considération à l'endroit de soi-même et d'autrui), et la capacité (à faire des choix, à essayer de nouvelles choses, à demander de l'aide).

Ce récit pour enfants a été développé dans le cadre du programme de bien-être à l'école À mon meilleur. À mon meilleur est une trousse d'outils gratuite, liée au programme scolaire, axée sur les thèmes de l'activité physique, l'alimentation saine et le bien-être émotionnel, pour inspirer les élèves de la maternelle en sixième année à faire des choix plus sains, aujourd'hui et à l'avenir.

Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter : https://atmybest.ca/fr

Fièrement présenté par AstraZeneca Canada Inc. et Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)

