



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Janvier 2021

Nouvelles de l'ASEQ-EHAQ

Bonne année 2021

Bien que l'année dernière ait été si difficile pour tout le monde, elle a également connu des moments propices à l'apprentissage. Beaucoup d'entre nous se sont réunis pour s'entraider et nous avons réalisé que nous ne sommes pas séparés de notre environnement - mais que nous en faisons vraiment partie. Nous sommes la somme de ce que nous mangeons, buvons, mettons sur notre peau et respirons; et bien sûr, nous sommes bien plus que cela, mais une chose importante à retenir est que nos choix de produits et nos habitudes peuvent faire une grande différence pour notre santé et celle de notre planète.

C'est dans cet esprit que le guide [La Vie Écolo](#) a été créé et nous continuerons de le développer. Nous vous invitons à consulter le guide [La Vie Écolo](#) et à le partager avec vos amis et votre famille. En particulier, ne manquez pas les nouvelles sections: « [Zéro plastique, zéro déchet](#) » et « [Réussir sa transition vers un mode de vie sain](#) ». Si vous avez des suggestions d'ajout au Guide, n'hésitez pas à nous contacter.



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca
office@aseq-ehaq.ca



Faites-vous partie de notre [Facebook](#), [Twitter](#) ou [Instagram](#)? Il n'est pas trop tard pour nous rejoindre et « Aimez » nous. Nous publions nos événements, les dernières informations sur la santé et l'environnement et les nouvelles créations sur notre site Internet. Avez-vous un article que vous aimeriez que nous publions? Nous serions heureux de le faire pour vous.

À propos de notre [projet MCS/COVID-19](#), nous sommes heureux de vous informer que nous avons envoyé nos documents pour l'approbation de l'éthique de la recherche. Alors, faites attention aux nouvelles pour remplir le sondage pour la recherche. Nous aimerions avoir une participation de partout au Canada.

Dans cette infolettre, nous vous soulignons l'importance d'avoir une cuisine saine, pourquoi nous devrions être vigilants pour éviter les additifs dans les aliments que nous consommons, les avantages de l'intégration de la lumière naturelle dans nos vies, des moyens plus sûrs de cirer vos skis et enfin, des recettes réconfortantes pour vous donner un bon départ pour la nouvelle année.

Nous espérons que vous apprécierez cette infolettre et que vous la partagerez avec vos amis et votre famille.

Nous profitons de cette occasion pour vous souhaiter, à vous et à vos familles, nos meilleurs vœux pour 2021!

Paix, joie, bonne santé!

Bonne année 2021

Rohini Peris, présidente

Michel Gaudet, directeur exécutif