



Journée de l'air pur

GUIDE DU FACILITATEUR

**Pour les élèves de la 4^e à la 8^e année, les groupes
communautaires et les organisations à but non lucratif**

Présentée par :



Health
Canada

Santé
Canada

green
ACTION
centre

Utilisation de ce guide

Ce guide a été conçu pour susciter la curiosité des élèves sur le lien entre la qualité de l'air et le transport durable.

Ce guide s'adresse aux :

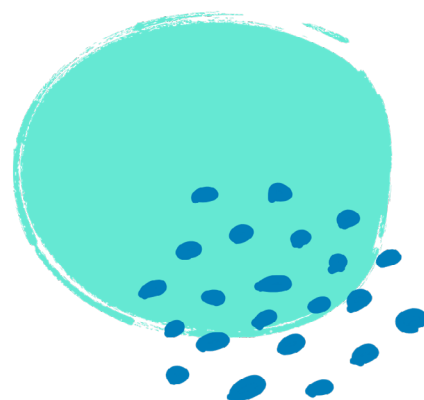
- enseignants
- parents
- administrateurs de l'éducation
- employés des municipalités et des clubs communautaires
- employés des organisations à but non lucratif

Tout ce qui s'y trouve peut être reproduit gratuitement et adapté à vos besoins spécifiques. Utilisez ce que vous voulez de ce guide pour faire de la Journée de l'air pur une grande réussite pour vos élèves.



Table des matières

Journée de l'air pur	4
Qualité de l'air	5
Cote air santé	6
Événements en personne	7
Accessibilité des événements	8
Conseils en matière de durabilité	9
Conseils pour les événements en personne	10
Liste de contrôle pour les événements	11
Promotions	12
Planification en cas de perturbations	13
Événements virtuels	14
Liste de contrôle pour les événements virtuels	15
Ressources	16
Exemples d'activités	17



Journée de l'air pur

Qu'est-ce que la Journée de l'air pur?

La Journée de l'air pur a lieu chaque année le premier mercredi du mois de juin, au cours de la Semaine de l'environnement dans tout le Canada, et constitue une étape importante pour l'éducation et la sensibilisation liées à la qualité de l'air. L'événement fait la promotion de l'air pur et célèbre les déplacements sans pollution.

Depuis 2016, le Green Action Centre a organisé et géré un événement de la Journée de l'air pur pour Santé Canada qui promeut le transport actif pour les enfants d'âge scolaire.

Il a intégré les informations et les messages de la cote air santé de Santé Canada, ce qui a eu une incidence positive sur les écoles et les communautés du Manitoba.

La Journée de l'air pur est l'un des nombreux événements et activités du programme Écoliers actifs et en sécurité du Green Action Centre. Elle constitue la dernière célébration du mois vélo-école, qui a lieu en mai, et aborde de nombreux sujets que nous promouvons tout au long de l'année, notamment la durabilité, la qualité de l'air et la sécurité des transports pour les élèves et les enfants.

L'objectif du programme Écoliers actifs et en sécurité est d'augmenter le nombre d'élèves qui marchent, font du vélo ou utilisent d'autres modes de transport actifs pour se rendre à l'école et en revenir.

Il en résulte un certain nombre d'avantages personnels et communautaires, notamment une augmentation du niveau d'activité physique des enfants et un mode de vie plus sain pour toute la famille; une réduction des embouteillages autour des écoles; des rues et des quartiers plus sûrs et plus calmes; une amélioration de la qualité de l'air et une réduction des émissions de gaz à effet de serre.

Qu'est-ce que le transport durable?

Tout moyen de transport qui est « vert » et qui a un impact relativement faible sur l'environnement.

Cela inclut les modes de transport actifs tels que la marche, le vélo et la trottinette, ainsi que d'autres modes tels que les transports en commun, le covoiturage et l'autopartage.

Historique

La Semaine de l'environnement a lieu pendant la semaine du premier mercredi du mois de juin au Canada. Créée en 1971, elle célèbre les réalisations du Canada en matière d'environnement et encourage les Canadiens à contribuer à la conservation et à la protection de leur environnement. La Journée de l'air pur n'est qu'un des nombreux événements célébrés cette semaine!

Qualité de l'air

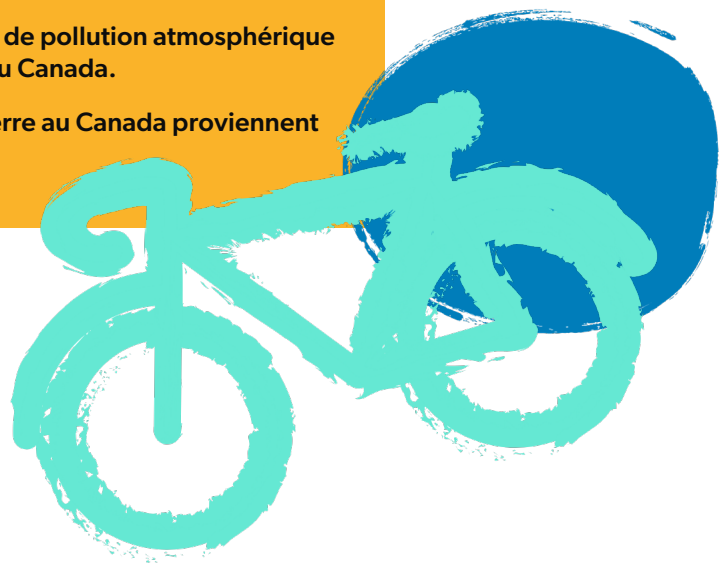
En ce qui concerne les effets du changement climatique d'origine humaine sur la santé, la qualité de l'air et les transports sont inextricablement liés. L'utilisation accrue des transports alimentés par des combustibles fossiles entraîne une mauvaise qualité de l'air. Lorsque la qualité de l'air est compromise par les émissions des transports, il peut être plus dangereux de pratiquer une activité physique en plein air et de se déplacer à vélo ou à pied. En revanche, l'utilisation accrue des modes de transport durable peut contribuer à réduire la pollution de l'air. Choisir de marcher, de faire du vélo ou de prendre le bus est bon pour votre santé et pour celle de votre communauté!

La pollution atmosphérique est un problème, tant à l'échelle mondiale que pour les communautés locales. C'est l'un des défis environnementaux les plus importants pour la santé publique et l'une des causes les plus évitables de décès et de maladies. Il est prouvé que l'exposition à la pollution atmosphérique accroît la vulnérabilité aux infections virales respiratoires et à la pneumonie. Nos actions individuelles et collectives contribuent à la qualité de l'air. Faisons donc notre part pour la protéger et la préserver pour les générations futures.

Le saviez-vous?

Les transports sont la principale source de pollution atmosphérique et d'émissions de gaz à effet de serre au Canada.

27 % des émissions de gaz à effet de serre au Canada proviennent du secteur des transports!



Cote air santé

(CAS)

La cote air santé (CAS) est une échelle conçue pour vous aider à comprendre ce que la qualité de l'air autour de vous signifie pour votre santé. Vous pouvez accéder rapidement à la CAS par le biais de l'application ou du [site Web](#) de Météo Canada.

La CAS est calculée en fonction des risques relatifs de trois polluants atmosphériques courants dont on sait qu'ils nuisent à la santé humaine : l'ozone (O₃), la matière particulaire (PM_{2.5}) et le dioxyde d'azote (NO₂). Elle est conçue pour vous aider à prendre des mesures pour protéger votre santé en limitant l'exposition à court terme à la pollution atmosphérique et en adaptant vos activités lorsque les niveaux de pollution de l'air augmentent.

Cette cote accorde une attention particulière aux personnes sensibles à la pollution atmosphérique, telles que les jeunes enfants, les aînés et les personnes souffrant de problèmes de santé préexistants. La cote est utile aux parents, aux enseignants et aux autres éducateurs pour prendre des décisions saines concernant les activités des enfants, telles que les récréations ou les excursions. À mesure que le climat évolue, la cote sera probablement de plus en plus utilisée.

La CAS communique quatre éléments principaux :

- 1 Elle mesure la qualité de l'air par rapport à votre santé sur une échelle de 1 à 10. Plus le chiffre est élevé, plus le risque pour la santé associé à la qualité de l'air est important. Lorsque le niveau de pollution atmosphérique est très élevé, le chiffre est de 10+.
- 2 Une catégorie décrivant le niveau de risque pour la santé associé à la valeur de la cote (p. ex., risque faible, modéré, élevé ou très élevé).
- 3 Des messages sur la santé adaptés à chaque catégorie, tant pour la population générale que pour la population « à risque ».
- 4 Les valeurs horaires actuelles de la CAS et les valeurs maximales prévues pour aujourd'hui, ce soir, demain et le jour suivant.

Air Quality Health Index or AQHI

HIGHER AQHI NUMBER → GREATER HEALTH RISK → PROTECT YOUR HEALTH

The AQHI is particularly useful for people who are **sensitive to air pollution** such as people with lung or heart conditions, young children and older adults.

Download the **WEATHERCAN APP**

Visit [airhealth.ca](#) to find the current air quality rating for your area.

Learn your number:

1. Check the AQHI before you go outside.
2. Take note of the AQHI number when you start to notice you may be affected by air quality.
3. Use the AQHI forecast to plan your activities.

Know your number ahead of time and plan the best time to be active outdoors.

RISK: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 +
LOW MODERATE HIGH VERY HIGH

Événements en personne

Les événements en personne organisés à l'occasion de la Journée de l'air pur ont consisté en des occasions d'apprentissage pour les élèves et les membres de la communauté sous la forme de stations d'activités. Ces stations sont un excellent moyen pour les élèves et le public de s'engager davantage dans la gestion de l'environnement et d'apprendre les bénéfices d'avoir de l'air pur dans leur communauté. Cette approche pratique permet de faire participer de nombreuses personnes à la fois et d'ajuster le niveau de difficulté des informations en fonction des participants.

Les événements en personne peuvent être une excellente occasion d'inviter une variété d'organisations et de membres de la communauté à venir à votre événement, à promouvoir les efforts de durabilité de leur propre organisation et à s'informer sur la qualité de l'air.



Accessibilité des événements

Nous voulons que les activités de la Journée de l'air pur soient inclusives et accessibles à tous. Voici quelques suggestions à prendre en compte lors de la planification de votre événement pour permettre à tous les membres de votre communauté ou de votre école de participer!

- Choisissez un lieu au sein de votre communauté qui est facilement accessible par plusieurs modes de transport et, idéalement, situé dans un endroit central pour les participants.
- Prévoyez la présence d'un secouriste.
- Choisissez un lieu accessible aux personnes ayant des capacités physiques différentes (cherchez un lieu avec moins d'escaliers, des rampes modernisées, des passages pour piétons, des places de stationnement accessibles à proximité).
- Incluez une reconnaissance des terres afin de reconnaître et d'honorer les terres traditionnelles sur lesquelles se déroulera l'événement.
- Communiquez avec un interprète en langue des signes pour qu'il soit présent lors de l'événement.
- Dans la mesure du possible, veillez à ce qu'un secouriste soit présent lors de l'événement afin d'apporter son aide dans l'éventualité peu probable d'un problème de santé parmi les participants.
- Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de toilettes sur les lieux de l'événement, notamment des toilettes accessibles, des toilettes neutres et des toilettes familiales avec une table à langer pour les bébés.
- Pour les événements en ligne, envisagez d'ajouter des sous-titres codés aux vidéos et aux messages diffusés sur les réseaux sociaux.



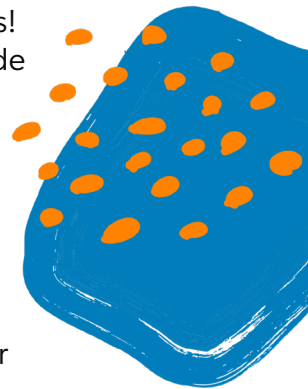
Conseils en matière de durabilité

L'un des objectifs de la Journée de l'air pur est d'aider les gens à réduire le nombre de déplacements en voiture qu'ils effectuent avec un seul occupant, car ces déplacements sont l'un des principaux responsables des émissions de gaz à effet de serre. Il est important de réduire les obstacles qui empêchent les participants d'utiliser un mode de transport plus durable pour se rendre sur votre site.

- Encouragez les participants à se rendre à la Journée de l'air pur en utilisant un mode de transport respectueux de l'environnement, comme le bus, le vélo, la marche ou le covoiturage.
 - › Indiquez les lignes de bus populaires ou les arrêts de bus que les participants peuvent emprunter.
 - › Prévoyez un plan du lieu de l'événement indiquant l'emplacement des supports à vélos.
 - › Envisagez d'offrir des services de valet de vélo lors de l'événement.
 - › Suggérez un programme local de covoiturage tel que GoManitoba.
 - › Indiquez aux participants l'emplacement des trottoirs accessibles autour du lieu de l'événement.

Les suggestions suivantes visent à réduire la quantité de déchets générés par l'événement. Cette liste n'est pas exhaustive et nous vous encourageons à trouver vos propres moyens de faire en sorte que les événements ne génèrent pas de déchets! Prévoyez des systèmes de traitement des déchets sur place avec des conteneurs de recyclage, de compostage et d'ordures appropriés.

- Utilisez une plateforme en ligne pour héberger les formulaires d'inscription des participants.
 - › Faites la promotion de l'événement à l'aide des médias sociaux et d'autres stratégies électroniques.
 - › Remplacez les documents papier distribués lors de l'événement par des codes QR, pour toute information susceptible d'être utile.
 - › Utilisez des bannières réutilisables pour la Journée de l'air pur et installez-les année après année sur votre site.
 - › Encouragez les participants à apporter des bouteilles d'eau réutilisables à l'événement et mettez à leur disposition une station d'eau (portative ou fixe).



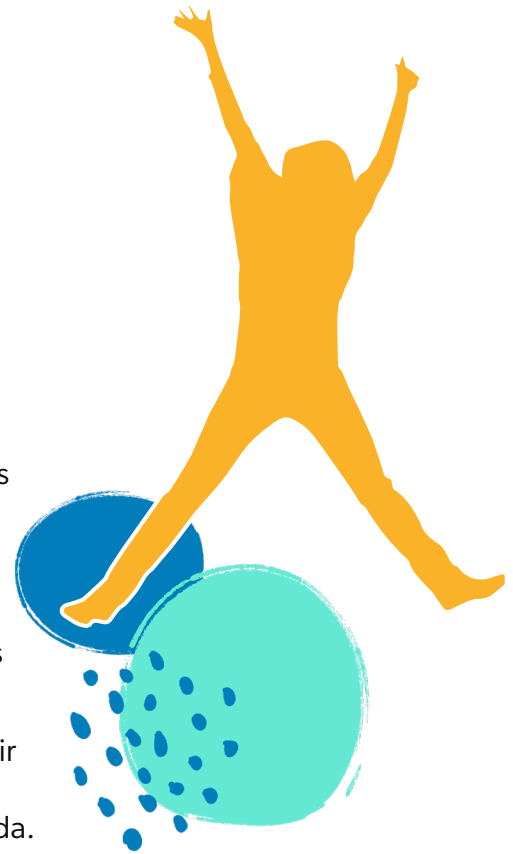
Conseils pour les événements en personne

Voici quelques idées d'organisations que vous pourriez inviter à participer à votre événement de la Journée de l'air pur :

- Des représentants de Santé Canada
- L'organisme sportif de votre province, ville ou municipalité
- Des magasins de vélos et des clubs de vélo locaux
- La société pulmonaire de votre province
- L'autorité locale de transport en commun
- Des représentants des services de covoiturage
- Des organisations locales de sauvetage et de réhabilitation de la faune et de la flore
- Des organisations de protection de la nature
- Des coopératives ou organisations agricoles urbaines

Idées pour votre propre événement en personne :

- Créez un système de passeport pour vos participants afin de les encourager à visiter chaque station.
- Utilisez des compteurs de particules de qualité de l'air et laissez les participants tester l'air ambiant, qu'ils pourront comparer à la cote air santé de Santé Canada.
- Comparez la qualité de l'air dans différentes provinces/villes et demandez aux participants de deviner pourquoi il existe des différences entre elles.
- Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour que les participants puissent se rassembler pour prendre leur dîner ou leur collation.
- Créez un avis de « date à retenir » à envoyer aux participants potentiels avant l'événement.



Liste de contrôle pour les événements

Cette liste de contrôle pour les événements vise à vous aider à faire le suivi de votre planification. Elle comprend les principales tâches sur lesquelles votre équipe de la Journée de l'air pur peut se concentrer pour s'assurer que votre événement se déroule sans heurt. Chaque événement est différent et comporte des défis différents. Nous vous encourageons à utiliser notre liste de contrôle et à faire preuve de discernement pour déterminer les tâches qui devront être accomplies pour que l'événement soit couronné de succès.

Liste de contrôle pour les événements en personne :

- Fixez des objectifs pour l'événement avec l'équipe de la Journée de l'air pur.
- Recherchez et choisissez un lieu accessible auquel les participants peuvent facilement accéder par des moyens de transport durables et actifs.
- Déterminez le nombre de personnes que votre lieu peut accueillir en toute sécurité.
- Vérifiez s'il y a des fontaines publiques à la disposition des participants; si ce n'est pas le cas, prévoyez une station d'eau accessible.
- Décidez de la date et de l'heure de l'événement.
- Préparez un plan du site.
- Élaborez une stratégie de promotion pour l'événement.
- Recrutez des bénévoles pour l'événement et attribuez-leur des tâches.
- Déterminez les permis temporaires ou liés à l'événement dont vous pourriez avoir besoin avec l'aide de votre municipalité.
- Créez un formulaire d'évaluation de l'événement pour les participants.
- Mettez en œuvre un plan d'urgence en cas de mauvais temps. Consultez la page 13 pour obtenir plus d'informations.
- Créez un avis de « date à retenir » pour les participants potentiels.

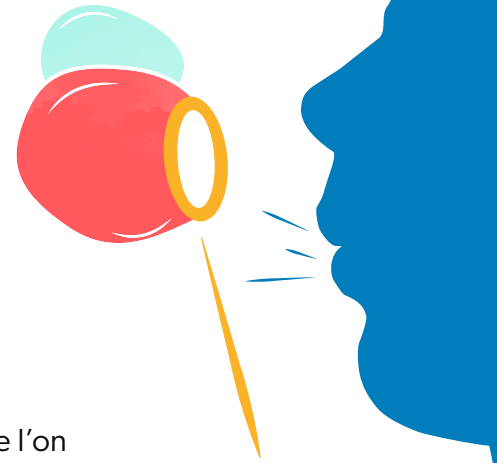


Promotion

Si vous organisez un événement public, la promotion est l'un des aspects les plus importants pour assurer le succès de votre événement. Elle contribuera à accroître la participation et à démontrer votre engagement en faveur des initiatives durables. Il existe de nombreux moyens de faire passer le message, notamment dans les médias traditionnels, dans la presse écrite et en ligne. Si vous êtes un enseignant et que cet événement est réservé à votre école, utilisez la promotion pour indiquer comment l'événement s'est déroulé, ce que les enfants ont appris et les points à retenir.

Commencez par réfléchir aux moyens de promouvoir votre événement :

- Radio locale
- Actualités locales
- Journaux
- Médias sociaux tels que Facebook, Instagram et Twitter
- Votre site web
- Courriels envoyés aux enseignants, aux parents et aux administrations d'écoles
- Avis aux médias et communiqué de presse. Il se peut que l'on vous demande d'accorder des entrevues sur l'événement; il est donc judicieux de préparer des points de discussion.



Pour vous aider à préparer un plan de promotion simplifié, tenez compte des éléments suivants :

- Établissez le calendrier de la promotion avant l'événement.
- Déterminez où vous atteindrez votre public cible.
- Utilisez un modèle de calendrier pour commencer à planifier la publication du matériel promotionnel.
- Commencez à préparer le matériel promotionnel.
- Élaborez l'avis aux médias et le communiqué de presse pour les stations de nouvelles locales, la radio et les journaux.

Si vous prévoyez faire appel à un photographe pendant l'événement, ou si vous souhaitez prendre des photos vous-même, assurez-vous d'avoir des autorisations de photographe que vous enverrez avant l'événement ou que vous aurez en main en personne.

Planification en cas de perturbations

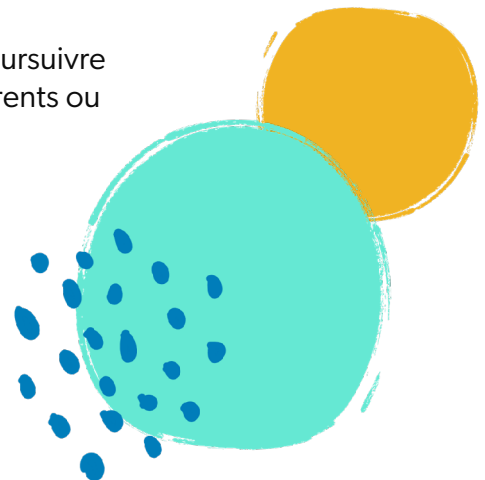
Bien que nous espérons toujours le meilleur pour nos événements, il y a parfois des imprévus. C'est pourquoi il est important de mettre en place un plan d'urgence.

Votre événement peut être perturbé de différentes manières :

- Présentateurs ou kiosques qui se retirent de l'événement
- Mauvais temps
- Mauvaise qualité de l'air
- Écoles ou participants qui se retirent de l'événement
- Problèmes liés aux installations

Ces problèmes peuvent survenir. Il est donc important d'avoir un plan en place pour assurer la poursuite de votre événement ou de votre programme. Utilisez les conseils suivants pour que tout se déroule comme prévu lors de votre événement.

- Choisissez un lieu d'événement qui offre un mélange d'espaces intérieurs et extérieurs. Choisissez un centre communautaire avec un terrain ou un parc avec de grands abris. Cela peut s'avérer utile si le temps se gâte le jour de l'événement. Si vous disposez de fonds, vous pouvez également envisager de louer une grande tente pour l'événement.
- Quelques mois avant le début de la promotion de l'événement, créez un avis de « date à retenir » et envoyez-le aux participants potentiels. De cette façon, les enseignants peuvent assurer le transport si nécessaire.
- Une fois les participants confirmés, veillez à poursuivre la communication avec les enseignants, les parents ou l'administration.



Événements virtuels

Selon votre situation, il peut être nécessaire d'organiser une partie ou la totalité de vos activités de la Journée de l'air pur de façon virtuelle. Cela peut être dû à un certain nombre de raisons. Vos participants peuvent être dispersés géographiquement et ne pas pouvoir assister à un événement, les ordonnances de santé publique ne permettent pas les rassemblements en personne, etc.

Bien que les programmes virtuels soient parfois moins attrayants que les programmes en personne, ils présentent l'avantage de pouvoir atteindre facilement un public plus large. Même si vous êtes en mesure d'organiser un événement principal en personne, il peut être bénéfique de proposer des activités aux élèves et aux enfants pour qu'ils puissent en profiter à la maison aussi.

Conseils pour la programmation en ligne :

- Essayez de concevoir vos activités pour un éventail d'âges et de capacités.
- Dans la mesure du possible, faites en sorte que vos activités soient peu ou pas coûteuses.
- Créez une page Web pour communiquer vos activités en ligne aux personnes inscrites, ou envoyez les activités par courriel aux participants le jour de l'événement.
- Utilisez les listes de diffusion! Vous pouvez créer un formulaire d'inscription en ligne à l'aide d'un logiciel gratuit et l'utiliser pour recueillir les adresses électroniques des participants ainsi que des informations démographiques, le nombre d'enfants/élèves, les activités auxquelles ils souhaiteraient participer, etc.
- Les médias sociaux sont un outil important pour la promotion de votre événement en ligne et ils peuvent également être une façon de faire participer votre public par le biais de concours et d'incitations. Les concours de photos sont un excellent moyen pour les participants de présenter leurs activités et pour sensibiliser le public à votre événement.
- Découvrez quelques exemples d'activités en ligne du Green Action Centre à la fin du guide!

Liste de contrôle pour les événements virtuels

Liste de contrôle :

- Fixez des objectifs pour l'événement avec votre équipe de la Journée de l'air pur.
- Décidez de la date et de l'heure de l'événement.
- Élaborez une stratégie de promotion pour votre événement (médias sociaux, communiqués de presse, etc.).
- Planifiez et préparez le contenu en ligne, comme les activités, les ateliers et les vidéos pour l'événement.
- Diffusez un formulaire d'inscription à l'événement.
- Envoyez des courriels pour informer le public.
- Créez un formulaire d'évaluation de l'événement pour que les participants puissent faire part de leurs commentaires.
- Tenez votre événement virtuel! Envoyez des courriels et partagez les ateliers ou les vidéos en direct.



Ressources

Vous souhaitez en savoir plus sur le transport durable et la qualité de l'air?
Consultez ces autres ressources en ligne pour obtenir plus d'informations.

Green Action Centre

<https://greenactioncentre.ca/asrts/> [en anglais seulement]

Green Communities Canada

<https://greencommunitiescanada.org/> [en anglais seulement]

Transport scolaire actif Ontario

<https://ontarioactiveschooltravel.ca/fr/accueil/>

Ressources sur la pollution atmosphérique de Santé Canada

<https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/campagnes/semaine-canadienne-environnement/journee-air-pur.html>

Conseils pour planifier un événement accessible d'Accessibility Services
Canada

<https://accessibilitycanada.ca/resources/> [en anglais seulement]

Exemples d'activités

Les pages suivantes présentent des activités
que vous pouvez utiliser ou modifier pour vos
événements de la Journée de l'air pur!



La grande marche canadienne

Traverser le pays ensemble

Distance totale : 7,428 km!

Rester en forme et s’amuser

Mettez votre communauté (élèves, enseignants, individus et familles) au défi de recueillir des pas ou des kilomètres lors de la Journée de l’air pur ou tout au long du mois pour voyager d’un bout à l’autre du pays!

Participez en famille, en classe ou en groupe. Plus le groupe est grand, mieux c’est!

Ce qu’il vous faut :

- Un tableau pour suivre la distance (voir l’exemple à la page suivante)
- Un podomètre (facultatif)

Comment traverser le Canada à pied :

- **Avec un podomètre :** Marchez 1 km avec votre podomètre (2,5 tours de piste ou calculez-les sur Google Maps). Multipliez votre nombre de pas par le nombre total de kilomètres à parcourir pour traverser le Canada afin d’obtenir le nombre total de pas dont vous aurez besoin.
- **Sans podomètre :** Notez la distance parcourue lors de chaque promenade à pied ou à vélo et additionnez-la tout au long de la journée ou du mois pour obtenir votre total! Si vous avez besoin de deviner, sachez qu’une personne moyenne peut marcher 5 km ou faire 20 km à vélo en une heure.

Si 7428 kilomètres paraissent beaucoup pour une seule personne, **la tâche devient plus facile si vous partagez la distance!** Divisez la distance totale par le nombre de participants pour déterminer la quantité de marche ou de vélo que chaque personne doit faire.

DE	A	DISTANCE
IQALUIT, NT	YELLOWKNIFE, NWT	2200km
YELLOWKNIFE, NWT	WHITEHORSE, YT	2704km
WHITEHORSE, YT	VICTORIA, BC	2763km
VICTORIA, BC	VANCOUVER, BC	66km
VANCOUVER, BC	EDMONTON, AB	1244km
EDMONTON, AB	REGINA, SK	764km
REGINA, SK	SASKATOON, SK	256km
SASKATOON, SK	WINNIPEG, MB	829km
WINNIPEG, MB	THUNDER BAY, ON	715km
THUNDER BAY, ON	TORONTO, ON	1384km
TORONTO, ON	MONTRÉAL, QC	539km
MONTRÉAL, QC	QUÉBEC CITY, QC	270km
QUÉBEC CITY, QC	FREDERICTON, NB	586km
FREDERICTON, NB	HALIFAX, NS	346km
HALIFAX, NS	CHARLOTTETOWN, PEI	232km
CHARLOTTETOWN, PEI	ST. JOHNS, NL	1294km



La grande marche canadienne

Traverser le pays ensemble

Voici un tableau pour vous aider à
démarrer! Imprimez-le ou créez le vôtre

Date	Nom	Nombre de pas ou de km	Distance totale parcourue



La qualité de l'air et la pollution

Comprendre l'air pur

La qualité de l'air peut être mesurée

Il existe une échelle, appelée la cote air santé (CAS), qui nous aide à comprendre si l'air est propre ou sale. Regardez ces vidéos et faites une activité pour en savoir plus sur la CAS du gouvernement du Canada.

Ce dont vous avez besoin :

- Ordinateur
- Haut-parleurs
- Internet

Que respirez-vous aujourd'hui?

Regardez cette vidéo pour en savoir plus sur la cote air santé de Santé Canada.

Ce qu'est la CAS et comment la comprendre.

<https://www.youtube.com/watch?v=CZcwHKAB5tQ>

La science de la pollution atmosphérique

Environnement Canada a rassemblé des ressources et des affiches sur la pollution atmosphérique. Découvrez les différents gaz et leurs effets sur l'environnement et la santé humaine.

Visitez le site d'Environnement Canada :

<https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique.html>

Vidéos sur la qualité de l'air et la météo

Ces trois vidéos d'Environnement Canada expliquent comment les conditions météorologiques peuvent influencer sur la pollution de l'air.

Inversions thermiques – « Une matinée à l'envers »

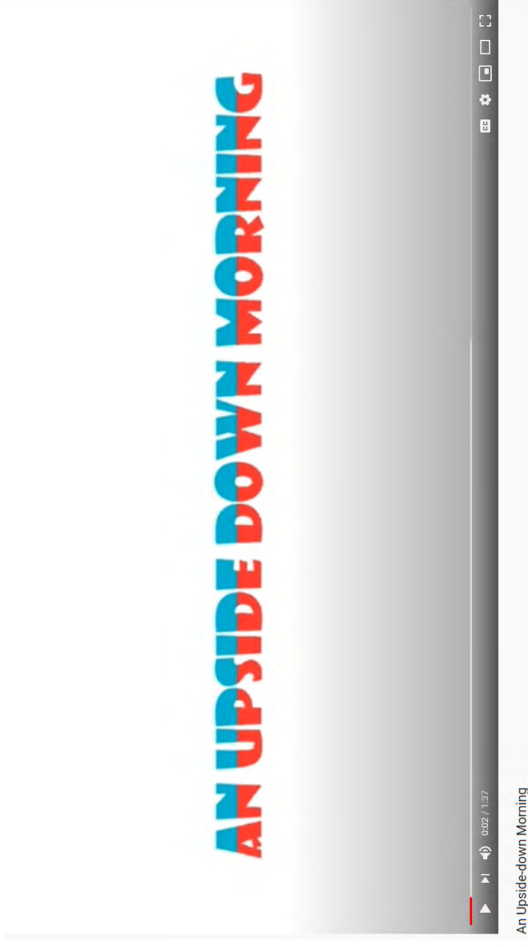
<https://www.youtube.com/watch?v=J1MQKjglgUQ>

Topographie – « Vue sur le smog »

<https://www.youtube.com/watch?v=vPJJHgOszMU>

Transport sur de longues distances – « SMOG qui peut! »

<https://www.youtube.com/watch?v=WHdtwVOCc6Q>



Journée de l'air pur Engagement

Je m'engage à...

Qu'est-ce que vous pouvez faire qui est bon pour votre corps ou pour la planète?

