



# INVESTIR LES BASES

5 PILIERS INDISPENSABLES AU BIEN-ÊTRE ET  
AU FONCTIONNEMENT DES JEUNES

**B**

BIEN-ÊTRE DE L'ADULTE

**A**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

**S**

STRESS

**E**

ÉCRANS DE LOISIRS

**S**

SOMMEIL

*Caroline Quarré, B.Sc.*

[WWW.PASAPAS.CA](http://WWW.PASAPAS.CA)