

MES CARTES MENTALES



PROTÉGER SA SANTÉ



LES 5 PILIERS D'UNE BONNE SANTÉ

DORMIR

Pour être attentif et reposé.

16h



Bébé

12h



Enfant

10h



Ado

8h



Adulte

MANGER ÉQUILIBRÉ

Donner de l'énergie à son corps et bien grandir.



Manger varié



5 fruits & légumes



Pas de grignotages



Boire de l'eau

BOUGER

Sports



Pour limiter les effets de la sédentarité (prise de poids, perte de muscles...)

Jouer dehors



Limiter les jeux-vidéo

SE LAVER

Pour se protéger des bactéries et autres virus.

Corps



x1 jour

Mains



avant les repas
après les toilettes

Dents



x2 jour

VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Éviter

les fumées
pulvérisateurs



Limiter au maximum les perturbateurs endocriniens



plastiques
additifs alimentaires

