MES CARTES MENTALES

PROTÉGER SA SANTÉ

PRENDRE SOIN DE SA PEAU

EN CAS DE PROBLÈME

Avec ta peau
- Consulter un dermatologue

(Cyber)harcèlement
- Parler à un adulte de confiance
- Appeler le 3018

La peau ÇA SERT À QUOI ?

- Protège des microbes
- Régule la température
- Capteurs sensitifs
- Fonctionne naturellement
- reflet de l'état de santé
  - pic d'hormones à l'adolescence = boutons (normal)

PROTÉGER SA PEAU

Aux filtres, aux pubs, aux photos retouchées...

SOLEIL
- Limiter l'exposition
- Éléments de protection

FROID
- Baume à lèvres
- Vêtements

COSMÉTIQUES
- Courte liste d'ingrédients
  - sans parfum
  - risque d'allergie + perturbateurs endocriniens
- Se démaquiller
  - usage occasionnel
  - Pas de faux ongles ni de semi-permanent avant l'âge de 16 ans

HYGIÈNE DE VIE

- Hygiène corporelle
- Alimentation variée + équilibrée
- Hydratation
  - 1,5 L d'eau par jour
- Mode de vie sain
  - activités physiques
  - sommeil suffisant
  - éviter tabac + alcool