



Ce que tu dois savoir

L'hygiène de vie

Pour être en bonne santé, grandir et se sentir bien, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie. Cela signifie :

- se laver le corps, les dents, les cheveux et les mains pour être propre et éviter les maladies ;
- faire du sport et prendre l'air pour avoir du tonus et des muscles en pleine forme ;
- manger équilibré pour apporter au corps tout ce dont il a besoin ;
- se coucher tôt et bien dormir pour être attentif et reposé.

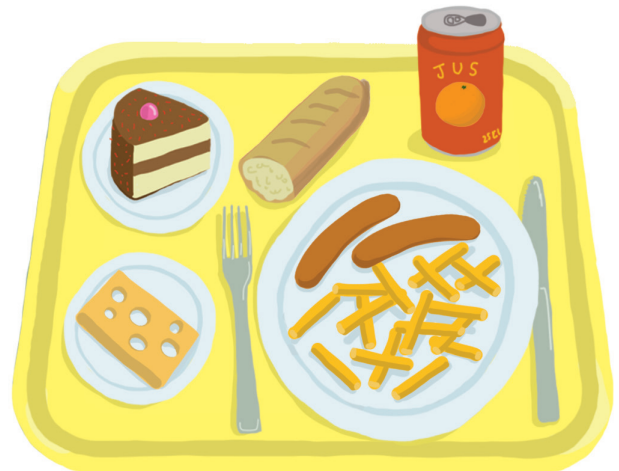
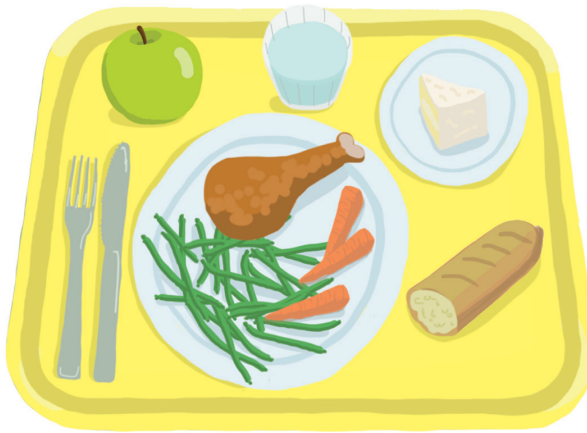
L'avis du psychologue

Bon nombre d'enfants n'aiment pas se laver : la douche, le lavage des mains et le brossage des dents sont vécus comme des corvées imposées par les adultes. Cette attitude peut s'expliquer par le fait que les conséquences d'un manque d'hygiène ne sont pas immédiatement perceptibles par l'enfant : les caries dues à une consommation excessive de sucre et à un brossage des dents insuffisant n'apparaissent qu'au bout de quelques mois, les bactéries et les microbes sont invisibles, etc. Pour l'enfant, le lien entre une bonne santé et une bonne hygiène corporelle n'est pas du tout évident.

Imposer un horaire régulier de coucher aux enfants est impératif car c'est pendant le sommeil qu'est sécrétée l'hormone de croissance. Pourtant, les parents se heurtent bien souvent à de véhémentes protestations. Après le repas, en effet, les enfants ont un regain d'énergie et sont incapables de dissocier la fatigue (ressentie ou non) du besoin de sommeil. De plus, le fait que les adultes, eux, puissent rester éveillés est souvent perçu comme une injustice. Il faut alors expliquer à l'enfant qu'il a besoin d'un nombre d'heures de sommeil supérieur à l'adulte pour pouvoir grandir et récupérer facilement. Se coucher tôt et dormir en moyenne 10 heures par nuit est indispensable pour éviter la somnolence en classe.



1. a. Voici deux plateaux-repas. Entoure en **rouge** le plat principal, en **vert** les aliments qui contiennent du lait et en **bleu** le dessert.



- b. Quel repas est bien équilibré ?
-

2. Aujourd'hui, Max mange à la cafétéria avec sa sœur Lisa. Aide-le à composer un menu équilibré. Choisis des aliments du plateau plein et dessine-les sur le plateau vide.

